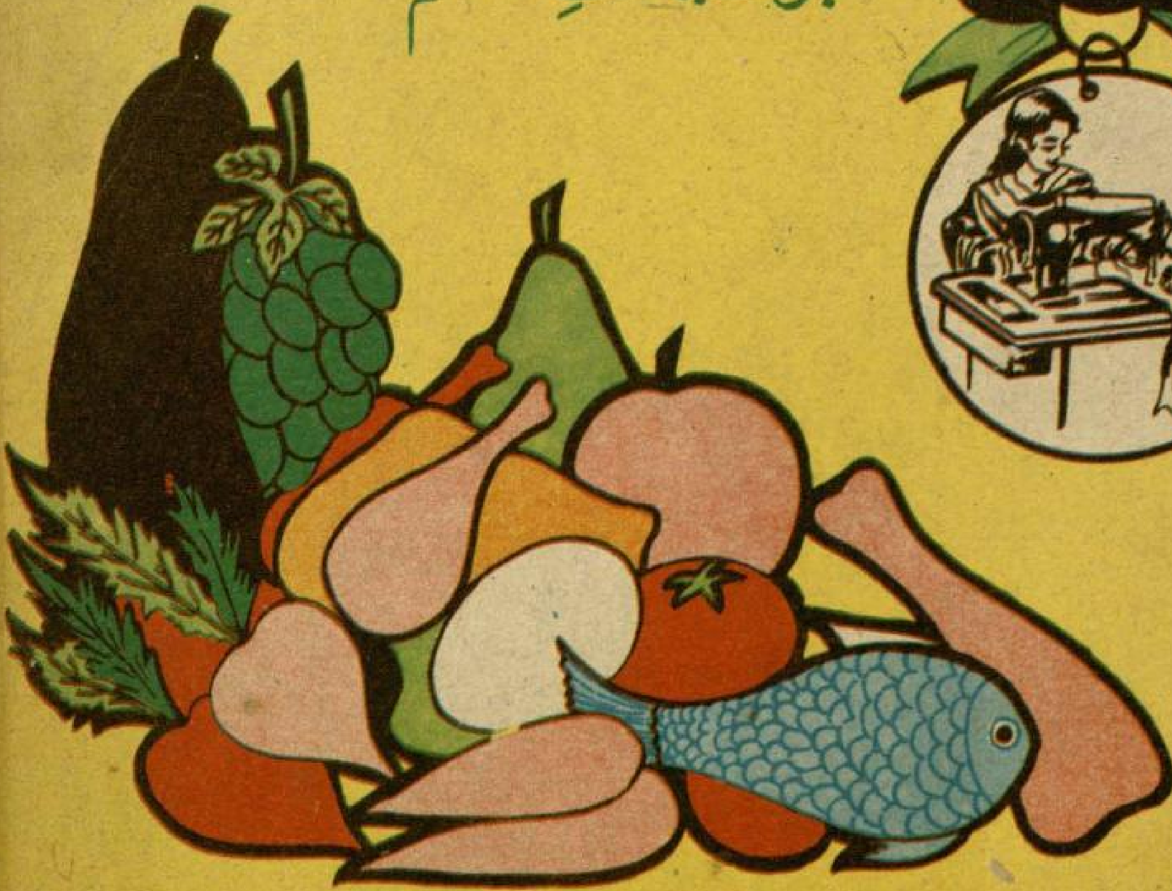
زرعی و تکنیکی تعلیم بمطابق جدید نصاب

ہوم اکنامکس

امورِ خانہ داری

برائے جماعت ششم





کتابستان پبلشنگ کمپنی،
اردو بازار، لاہور

برائے پنجاب ٹیکسٹ بک بورڈ۔ لاہور

زرعی ، تکنیکی تعلیم بمطابق جدید نصاب

ہوم اکنامکس

امور خانہ داری

برائے جماعت ششم



کتابستان پبلشنگ کمپنی اردو بازار - لاہور

برائے پنجاب ٹیکسٹ بک بورڈ - لاہور

تاریخ اشاعت	تعداد	ایڈیشن
اگست 1977	45,000	اول

مُصنّفین

ڈاکٹر مسز مستورہ راحیل
کالج آف ہوم اکنامکس گلبرگ، لاہور

مسز نزہت مشتاق
کالج آف ہوم اکنامکس گلبرگ، لاہور

پروفیسر مسز عائشہ اختر
کالج آف ہوم اکنامکس گلبرگ، لاہور

ایڈیٹر

ڈاکٹر مسز فرحت شاہ
کالج آف ہوم اکنامکس گلبرگ، لاہور

نظر ثانی -

پروفیسر مسز عائشہ اختر

کالج آف ہوم اکنامکس گلبرگ - لاہور

ناشر - عبدالحمید خان برائے کتابستان پبلشنگ کمپنی - لاہور

مطبع : مسلم پرنٹنگ پریس - دربار مارکیٹ - لاہور

پیش لفظ

نئی تعلیمی پالیسی کے تحت زرعی اور تکنیکی تعلیم کو چھٹی جماعت سے لازمی مضمون کے طور پر رائج کیا گیا ہے۔ محکمہ تعلیم حکومت پنجاب نے سال 1974ء سے یہ نصاب صوبہ پنجاب کے تمام سکولوں میں جاری کر دیا ہے اور اب زرعی اور تکنیکی تعلیم صوبہ کے تمام مڈل اور ہائی سکولوں میں مکمل طور پر رائج ہو چکی ہے۔

پنجاب ٹیکسٹ بک بورڈ نے مرکز تحقیق و ترقی نصاب کے اشتراک سے اور حکومت پنجاب کے ایماء پر ہوم اکنامکس کے جدید نصاب کے مطابق یہ کتاب تیار کی ہے۔

توقع ہے کہ ہوم اکنامکس کے جدید تقاضوں کو پورا کرنے اور اساتذہ کی راہنمائی میں طالبات کی عملی تربیت کے لیے یہ کتاب کار آمد ثابت ہو گی۔

پنجاب ٹیکسٹ بک بورڈ۔ لاہور

فہرست

حصہ اول

سلائی اور کھلونے بنانا

باب اول

لباس اور اس کی اہمیت 1

مناسب لباس 1

باب دوئم

سلائی کے بنیادی طریقے 4

کپڑے کی مناسبت سے سوئی کا انتخاب 6

سلائی شروع اور ختم کرنا 6

سلائی کا سامان 7

باب سوئم

سادہ ٹانکے 11

کچا ٹانکہ 11

سادہ ٹانکہ یا تیپچی 12

بخیہ 12

ترپن یا ترپائی 14

کاج ٹانکہ 15

ایپرن بنانا 16

باب چہارم

کڑھائی والے ٹانکے 20

سٹم سٹیچ 20

ساٹن سٹیچ 21

کراس سٹیچ 21

زنجیری ٹانکہ 22

لیزی ڈیزی ٹانکہ 23

ہیرنگ بون سٹیچ 23

باب پنجم

کھلونے بنانا 25

کاغذ کی مچھلی (1) 25

کاغذ کی مچھلی (2) 26

بطخ 27

کتا 27

بلی 29

بھرے ہوئے کھلونے 30

بطخ 31

کبوتر 33

بھالو 35

گڑیا 35

خرگوش ۔ شیر اور سمندری غوطہ باز 36

گڑیا 39

سمندری غوطہ باز 40

شیر 43

سجاوٹ کی چیزیں 48

سلائی کا ڈبہ یا سوئنگ کٹ بنانا 44

حصہ دوم

غذا

باب اول

جسم میں غذا کی اہمیت 47

جسم میں غذا کے اہم کام 48

باب دوم

غذائی اجزا اور ان کی اہمیت 53

غذائی اجزا کی خاصیتیں 55

لحمیات یا پروٹین 55

جسم میں لحمیات کے اہم کام 56

چربی - روغنیات 56

جسم میں چکنائی کے اہم کام 57

نشاستہ یا کاربوہائیڈریٹ 58

جسم میں نشاستہ کے اہم کام 58

حیاتین یا وٹامنز 59

پانی میں حل ہونے والے حیاتین 60

چکنائی میں حل ہونے والی حیاتین 62

معدنی نمکیات 65

کیلشیم کے نمک 65

فولاد کے نمک 66

فاسفورس کے نمک 66

پانی 66

حل کرنے والے مادے کے طور پر 67

تعمیری مادے کی حیثیت سے 67

لبریکینٹ کے طور پر 67

چند عام غذاؤں کی ہئیت

ترکیبی اور غذائی اهمیت 67

سبزیاں 67

پھل 68

گوشت 69

اناج اور دالیں 69

دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی

چیزیں اور انڈے 70

باب سوم

اشیاء خوردنی کا ناپ تول 73

میٹرک سسٹم یا اعشاری نظام 73

باب چهارم

خوراک کی تیاری 78

عملی کام 78

خوراک کی غذائیت برقرار رکھنے

کے طریقہ 80

حفاظتی اقدامات 80

باب پنجم

مشروبات اور چند آسان کھانے

تیار کرنے کی ترکیبیں 83

لیموں کی سکنجبین 83

روح افزا کا شربت 83

لیموں کا شربت 84

ستو کا شربت 85

دہی سے لسی تیار کرنا 85
کچی سبزیوں کا سلاد (1) 86
کچی سبزیوں کا سلاد (2) 87
ابلی ہوئی سبزیوں کا سلاد 88
دہی کا رائتہ 89
چائے بنانا 89
نرم اُبلا ہوا انڈہ 90
سخت اُبلا ہوا انڈہ 90
گھی میں تلا ہوا انڈہ 90
ابلے ہوئے چاول 91
کھچڑی 91

حصہ سوم
گھریلو رہن سہن 93

باب اول
مل جل کر رہنا سہنا 95
اچھے آداب کی اہمیت 97
بات چیت کے آداب 100
اٹھنے بیٹھنے کے آداب 101
کھانے پینے کے آداب 101

باب دوم
گھریلو ذمہ داریاں اور مشاغل
بہن کی حیثیت سے آپ کا کردار 103
گھر میں آپ کی ذمہ داری 105

باب سوم
گھریلو کام کاج میں مدد کرنا 108
گھر کے مختلف کاموں میں حصہ لینا 108
روزمرہ صفائی 111
ہفتہ وار صفائی 113
موسم بدلنے پر صفائی 113
گھر کے کام کاج میں منصوبہ بندی اور تنظیم کی اہمیت 114

باب چہارم
بستر و دیگر اشیاء ضرورت کی دیکھ بھال اور رکھنا سینتنا
1 ۔ گرمیوں کا بستر 118
2 ۔ سردیوں کا بستر 119
3 ۔ لباس اور کپڑوں کی روزمرہ حفاظت و دیکھ بھال 120
کپڑوں کو رکھنا اور سینتنا 120
قالین کو حفاظت سے رکھنا 121
رکھنے ، سینتنے یا سٹوریج کے بنیادی اصول 122



حصہ اول

سلائی اور کھلونے بنانا

(HAND SEWING AND TOY MAKING)

باب اول

لباس اور اسکی اہمیت

مناسب لباس -

لباس پہننا اور جسم کو ڈھانپنا ، انسان کی ایک بنیادی ضرورت ہے - بہت چھوٹے بچے بھی اگر ننگے اور مناسب لباس کے بغیر نظر آئیں تو طبیعت میں ناگواری سی پیدا ہوتی ہے - مناسب لباس جسم کو ڈھانپتا ہے اور بے حیائی سے بچاتا ہے - گرمی سردی ، بارش وغیرہ سے بچنے کے لیے بھی کپڑے پہننے کی ضرورت ہوتی ہے - یوں موسم کے لحاظ سے لباس یا کپڑوں کی نوعیت بدلتی رہتی ہے - جو سوٹ یا شلوار قمیض گرمی میں آرام دہ محسوس ہوتے ہیں - وہ جاڑوں میں پہنیں تو ٹھٹھرنے لگیں گے ، یا جو اونی کپڑے جاڑوں میں پہنتے ہیں وہ گرمی میں پہن لیں تو پسینہ میں شرابور ہو جائیں گے - گویا کہ لباس موسم کی مناسبت سے جسم کو آرام دہ حالت میں رکھتا ہے - چونکہ لباس سے جسم ڈھکا رہتا ہے اس طرح ہماری جلد اور دوسرے اعضاء رگڑ ، کھرونچ ، چوٹ، گرد و غبار اور جراثیم سے بھی محفوظ رہتے ہیں لباس مہیا کرنے کے سلسلہ میں کئی باتوں کی طرف توجہ دینی ضروری ہے - مثلاً سب سے پہلے یہ طے کرنا ہوتا ہے. کہ لباس پر کس قدر خرچ کیا جا سکتا ہے ؟

کنبہ کی آمدنی غذا مہیا کرنے ، رہائشی سہولتوں ، تعلیم ، علاج معالجہ اور اسی قسم کی بہت سی اہم ضروریات پر خرچ ہوتی ہے - گو آمدنی کا ایک بڑا حصہ لباس ، کپڑوں ، جوتوں پر بھی خرچ ہوتا ہے - اس لیے ضروری ہے کہ لباس پر اخراجات کا تخمینہ لگاتے ہوئے (پارچہ جات خریدتے اور کپڑے سیتے وقت) کنبہ کی آمدنی اور حیثیت کو مدنظر رکھا جائے - بے جا نمود و نمائش کے لیے مہنگے اور گراں قدر لباس بنانے سے پرہیز کرنا چاہیئے - لباس کے معاملہ میں "کم خرچ بالا نشین" کے محاورہ کو اپنانا بہتر ہے - خوبصورت اور خوشنما لباس بھلا لگتا ہے - لیکن یہ ہرگز ضروری نہیں کہ خوبصورت اور خوشنما لباس تیار کرنے کے لیے زیادہ پیسے خرچ کیے جائیں -

عمر ، ڈیل ڈول ، رنگت وغیرہ کو مدنظر رکھ کر جو لباس تیار کیا جائے گا وہ مناسب

و موزوں بھی ہو گا اور خوبصورت بھی معلوم ہو گا ۔ موقع محل اور رسم و رواج کی مناسبت سے لباس بنایا اور پہنا جائے تو وہ بھی موزونیت اور خوشنمائی کو بڑھاتا ہے ۔ جو ریشمی لباس شادی بیاہ کے موقع پر سجتا اور اچھا لگتا ہے وہ کلاس روم میں ناموزوں معلوم دیتا ہے ۔

ہمارا لباس ایسا ہونا چاہیے کہ اس سے ہمارے رہن سہن ، تہذیب و معاشرت کے تقاضہ پورے ہوں ۔ ہمارے رہن سہن کا تقاضہ ہے کہ جب غیروں یا بزرگوں کے سامنے آئیں یا باہر نکلیں تو دوپٹہ یا چادر اچھی طرح اوڑھ لیں ۔ اس لئے چادر یا دوپٹہ ہمارے لباس کا ایک اہم جز ہے ۔ اسی طرح برقعہ پہننے کا ایک مقصد یہ بھی ہے کہ غیر یا انجان کے سامنے جانا ہو تو بیجا نمائش سے بچے رہیں ۔ اسلامی تہذیب و معاشرہ کا ایک بڑا تقاضہ یہ ہے کہ لباس سے جسم بخوبی ڈھکا چھپا رہے ۔ جبکہ مغربی معاشرہ میں یہ بات اتنی اہم نہیں سمجھی جاتی ۔ اپنے معاشرہ کے اس تقاضہ کو مدنظر رکھتے ہوئے لباس کے نمونہ یا ڈیزائن کا انتخاب کریں ۔ ایسے نمونوں اور ڈیزائن کو اپنانے سے پرہیز کرنا چاہیئے جن سے کسی قسم کی عریانی کا خدشہ ہو ۔

لباس اور کپڑوں کی تیاری پر کافی پیسہ خرچ ہوتا ہے۔ اس لیے ایسے کپڑے بنانے چاہئیں جو زیادہ پائیدار ہوں ۔ جنکی دیکھ بھال آسانی سے کی جا سکتی ہو اور صاف ستھرا رکھنے میں دقت نہ ہو ۔ موزوں و مناسب اور خوشنما لباس کی تیاری کا انحصار کئی باتوں پر ہے ، مثلاً پارچہ جات کے متعلق معلومات ہونا ، رنگ و ڈیزائن کے اثرات کو سمجھنا ، سلائی کا طریقہ اپنانا وغیرہ ۔ مناسب و موزوں لباس کے لیے جو باتیں ، ان میں رکھنی چاہئیں وہ مندرجہ ذیل ہیں ۔

الف ۔ لباس ، آمدنی اور حیثیت کے مطابق ہونا چاہیئے ۔

ب ۔ لباس ، موسم ، موقع محل اور کام کاج کے مطابق ہونا چاہیئے ۔

ج ۔ لباس ایسا ہونا چاہیے جس سے رہن سہن، رسم و رواج ۔ تہذیب و معاشرہ کے تقاضہ پورے ہوتے ہوں ۔

د ۔ لباس ، عمر ، ڈیل ڈول ، رنگت و شخصیت کے مطابق ہونا چاہیئے ۔

س ۔ لباس کا نمونہ ایسا ہو جو کہ پہننے پر آرام دہ ہو ۔

ش - لباس کا کپڑا یعنی پارچہ جات ایسے ہونے چاہئیں کہ انہیں آسانی سے دھویا اور استری کیا جا سکے -

لباس کی مکمل تیاری کے لیے بہت کچھ کرنا ہوتا ہے مثلاً ایپرن ، فراک یا کرتا بنانے کے لیے کپڑا درکار ہوتا ہے ، اور لباس کے لحاظ سے مختلف قسم کا کپڑا مختلف مقدار میں خریدا جاتا ہے ، خریدنے سے پہلے سائز اور لباس کے نمونہ کا اندازہ لگایا جاتا ہے کہ کتنا کپڑا درکار ہو گا - پھر کپڑے کی کانٹ چھانٹ کر کے اس کو سینے کے لائق بنایا جاتا ہے - اور اس کے بعد لباس کی سلائی کا عمل شروع کیا جاتا ہے -

کپڑوں کے ٹکڑوں کو جنہیں دامن ، آستین ، کف وغیرہ کے لیے تراشہ گیا ہے ، ایک دوسرے کے ساتھ مخصوص طریقہ سے جوڑا جاتا ہے - جوڑنے کے لیے مختلف قسم کی سلائیاں کی جاتی ہیں - اگلے باب میں آپ سیون اور مختلف قسم کی سلائیوں ، آرائشی ٹانکوں وغیرہ کے بارے میں پڑھیں گی -

سوالات

۱ - انسان کی چند بنیادی ضروریات میں سے ایک اہم ضرورت بتائیے ؟

۲ - لباس کا بنیادی مقصد کیا ہے ؟

۳ - گرمی اور جاڑوں کے لباس میں کیا فرق ہوتا ہے ؟ مختصراً بتائیے ؟

۴ - لباس ہماری جلد کو کس طرح اور کن چیزوں سے محفوظ رکھتا ہے ؟

۵ - اسکول کے لیے کیسا لباس مناسب و موزوں کہا جائے گا ؟

۶ - لباس کا آرام دہ ہونا ضروری ہے ؟ کیوں ؟

۷ - لباس کے سلسلہ میں آپ کن باتوں پر توجہ دیں گی ؟ مختصر مضمون لکھیئے ؟

باب دوئم

سلائی کے بنیادی طریقے

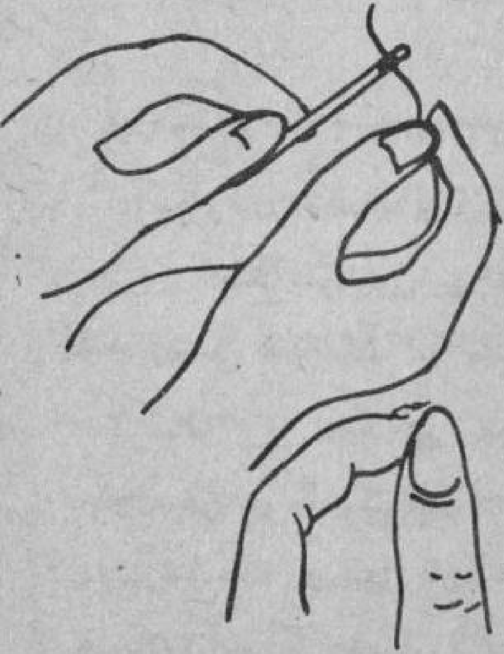
بہت سی بچیوں کو شروع ہی سے سینے پرونے کا شوق ہوتا ہے ۔ شوق اور دلچسپی کی وجہ سے وہ بہت جلد مختلف قسم کی سیون اور سلائیاں کرنے لگتی ہیں ۔ بلکہ پورے پورے کپڑے سینے لگتی ہیں ، بیل بوٹے کاڑھنے بنانے لگتی ہیں ۔

عموماً گھروں میں ماں خالہ بڑی بہن کی دیکھا دیکھی آپ کا بھی جی چاہتا ہو گا کہ آپ بھی خوب اچھی سلائی کرنے لگیں ، اچھی سلائی کرنے کا انحصار کئی باتوں پر ہے جن کی طرف اس باب میں توجہ دی گئی ہے ۔ مثلاً اس باب میں آپ سیون اور سلائی کے بارے میں کچھ اہم اور بنیادی باتیں سیکھیں گی ۔ مختلف قسم کی سلائیاں ان کے نام ، آرائشی یا کڑھائی کے ٹانکے وغیرہ وغیرہ ۔ ہو سکتا ہے ان میں سے آپ کو کئی سلائیاں اور ٹانکے آتے ہوں ۔ لیکن صحیح طریقہ سے ابھی نا بنا سکتی ہوں یا آپ کو ٹانکوں اور سلائیوں کے نام معلوم نا ہوں ۔

اس کے علاوہ سلائی کے لیے استعمال کی جانے والی چیزوں اور متعلقہ اشیاء کا بھی ذکر ہے ۔ یوں تو سوئی دھاگہ ، قینچی ہر گھر میں موجود ہوتی ہے ۔ مگر خریدتے وقت ان کا صحیح انتخاب کرنا ، صحیح طریقہ سے استعمال کرنا ، احتیاط سے رکھنا سینتنا بھی ضروری ہے ان باتوں پر بھی توجہ دی گئی ہے ۔ تاکہ ضرورت کے وقت ساری چیزیں ایک جگہ آسانی سے مل جائیں ، اور ادھر اُدھر پڑے ہونے کی وجہ سے خراب بھی نا ہوں چھوٹی بچی بھی الٹی سیدھی سوئی پکڑ کر کپڑے میں جھونک سکتی ہے ، یا اگر قینچی ہاتھ لگ جائے تو ٹیڑھا بکڑا کپڑا بھی کاٹ سکتی ہے ۔ لیکن اچھی اور خوشنما سلائی کرنے کے لیے صحیح طور پر سوئی پکڑنا اور سینا اتنا ہی ضروری ہے جتنا لکھتے ہوئے قلم کو صحیح طریقہ سے پکڑنا لازمی ہے ۔ سوئی دائیں ہاتھ میں انگوٹھے اور شہادت کی انگلی کے درمیان پکڑیں ۔ پکڑنے پر نوکیلا حصہ کافی باہر نکلا ہو ۔ یہاں یہ بتانا ضروری ہے کہ سلائی کرتے وقت انگشتانہ پہننا چاہیئے ۔ تقریباً ہر ٹانکہ بھرنے کے

لیے سوئی کو جب بڑی انگلی سے آگے کی طرف دھکیلتے ہیں تو سوئی کے ناکے والا حصہ انگلی میں گڑتا ہے ۔ بار بار یوں سوئی لگنے سے انگلی کی کھال اُدھڑنے لگتی ہے ۔ کبھی کبھی تو سوئی گڑ بھی جاتی ہے اور زخم بن جاتا ہے ۔ انگشتانہ پہن کر موٹے سے موٹا کپڑا بھی آسانی سے سیا جا سکتا ہے اور کتنی بھی سلائی کی جائے تو انگلی میں درد محسوس نہیں ہوتا ۔

سوئی میں دھاگہ ڈال کر سلائی شروع کی جاتی ہے ۔ گویا سوئی میں دھاگہ ڈالنا سلائی کا پہلا قدم ہے ۔ دھاگہ ڈالنے کے لیے ریل سے دھاگہ نکال کر کاٹ لیں ۔ (بہت لمبا دھاگہ نہ لیجیے زیادہ لمبے دھاگہ سے سلائی کرتے ہوئے دھاگہ میں بار بار گرہ پڑ جاتی ہے) ۔



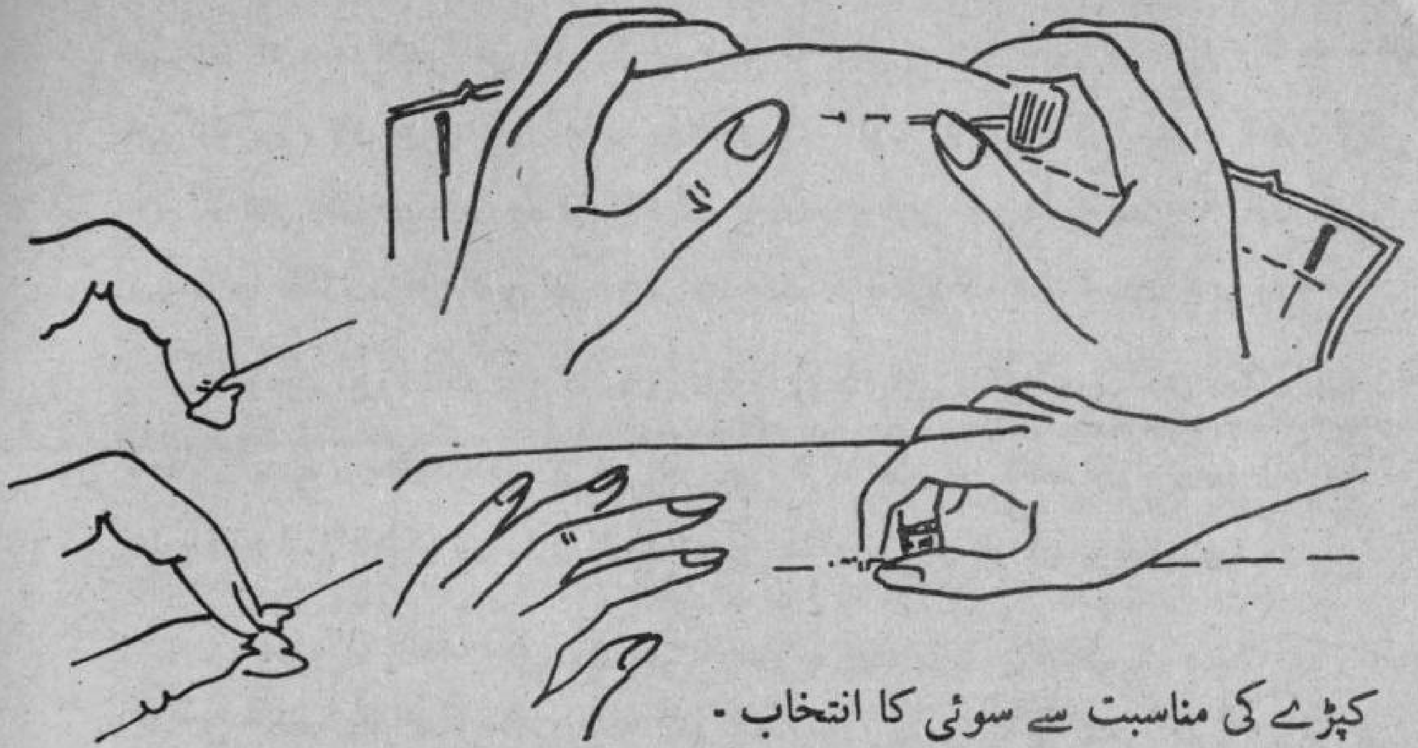
سوئی کو دھاگہ ڈالنے کے لیے بائیں ہاتھ میں اس طرح پکڑیں کہ اس کا سوراخ صاف نظر آئے ۔

دائیں ہاتھ کی دو انگلیوں سے دھاگے کے ایک سرے کو مروڑ لیں تاکہ سرا باریک ہو جائے اور سوئی میں آسانی سے پرویا جا سکے ۔

دھاگہ ڈالنے کے بعد اس کو اتنا کھینچ لیں کہ سلائی کرتے ہوئے دھاگہ سوئی سے نکلنے نا پائے ۔ اور نہ ہی اتنا زیادہ کھینچا جائے کہ سلائی کرتے ہوئے دوہرا ہو جائے ۔

دھاگہ سوئی میں ڈالنے کے بعد تھوڑا سا کھینچ لیں لمبے سرے پر گرہ لگائیں ۔ گرہ لگانے کے لیے بائیں ہاتھ کی دو انگلیوں میں مروڑ کر چھوٹی سی گرہ لگائیے ۔ بڑی گرہ بھدی معلوم ہوتی ہے ۔ یوں تو دھاگہ میں گرہ لگانا کوئی مشکل کام نہیں پھر بھی ذرا سی پریکٹس کر کے دیکھیں کہ آپ کی گرہ کیسی بنتی ہے اور بڑی و چھوٹی گرہ سے کیا مراد ہے ؟

سلائی کرتے وقت کپڑے کا وہ حصہ اوپر کی طرف رکھیئے جسکو سینا ہے ۔ کپڑے کا باقی حصہ گود میں یا اگر میز پر سلائی کر رہی ہیں تو میز پر رکھیئے ۔ سلائی کا رخ ہمیشہ دائیں سے بائیں جانب ہونا چاہیئے ۔



کپڑے کی مناسبت سے سوئی کا انتخاب۔

بازار میں مختلف سائز کی سوئیاں ملتی ہیں۔ گھروں میں بھی کئی طرح کی سوئیاں موجود ہوتی ہیں۔ مثلاً جس سوئی سے لحاف میں دھاگہ ڈالا جاتا ہے وہ لمبی اور قدرے بڑی ہوتی ہے، جبکہ ریشمی یا باریک کپڑا سینے کے لیے پتلی سوئی کا انتخاب کیا جاتا ہے۔

سائز کے لحاظ سے سوئیاں مختلف نمبروں کی ہوتی ہیں۔ ایک نمبر سے بارہ نمبر تک کی سوئیاں خریدی جا سکتی ہیں۔ ایک نمبر کی سوئی بہت موٹی ہوتی ہے اور جیسے جیسے سوئی کا نمبر بڑھتا جاتا ہے سوئی باریک سے باریک تر ہوتی جاتی ہے، سوئیوں کے بارے میں اور زیادہ تفصیلات آپ آگے چل کر پڑھیں گی۔

سلائی شروع اور ختم کرنا:

سوئی میں دھاگہ ڈال کر، دھاگہ میں گرہ لگا کر سلائی شروع کرنا ضروری ہے۔ سلائی شروع کرنے سے پہلے انگشتانہ پہننا یاد رکھئیے۔

سلائی شروع و ختم کرنا ایک معمولی عمل ہے لیکن اگر سلائی کا پہلا اور آخری ٹانکہ مضبوطی سے پکا نہ کیا جائے تو سلائی سروں سے کھلنے لگتی ہے۔ شروع اور آخر کا ٹانکا دو تین بار دوہرا کر کے پکا کر لینا چاہئیے۔

سلائی الٹی طرف سے شروع کرتے ہیں تاکہ گرہ الٹے رخ آئے، اور پہلا ٹانکہ لیتے ہی اسے دو تین بار دوہرا لیتے ہیں۔ سلائی ختم کرنے کے بعد بھی آخری ٹانکہ پر دو تین

چھوٹے ٹانکہ لے کر دھاگہ کاٹ دیجیے - دھاگہ ہمیشہ قینچی سے کاٹئیے - کھینچ کر توڑنے یا دانت سے کاٹنے سے پرہیز کیجیے - کھینچ کر توڑنے یا دانت سے کاٹنے میں اکثر سلائی کا دھاگہ کھنچ جاتا ہے یا کچھ دھاگہ لٹکتا رہتا ہے - سیون سے نکلا ہؤا یا کناروں سے لٹکتا ہوا ذرا سا دھاگہ بھی برا معلوم ہوتا ہے - فالتو دھاگہ کو احتیاط سے کاٹنا چاہئیے تاکہ سلائی یا کپڑا نا کٹ جائے -

سلائی کا سامان :

سوئیاں ، قینچی سلائی کی ضروری چیزیں ہیں - مگر سینے پرونے اورکشیدہ کاری کے لیے اور بھی بہت سی چیزیں درکار ہوتی ہیں -

سلائی کی ساری چیزوں کو بہت احتیاط سے رکھنا چاہئیے - اگلے باب میں آپ کو سلائی کا ڈبہ یا سوئنگ کٹ (Sewing kit) بنانے کا طریقہ بتایا گیا ہے - آپ یہ سوئنگ کٹ خود تیار کر سکتی ہیں - اور آہستہ آہستہ آپ کے اس سلائی کے ڈبہ کی چیزوں میں اضافہ ہوتا رہے گا - سوئی دھاگہ قینچی کے علاوہ بہت سی چیزیں ایسی بچتی رہیں گی جن کو آپ احتیاط سے سلائی کے ڈبہ میں رکھ سکتی ہیں - مثلاً بٹن ، ہک ، بیل کے ٹکڑے ، کترنیں وغیرہ -

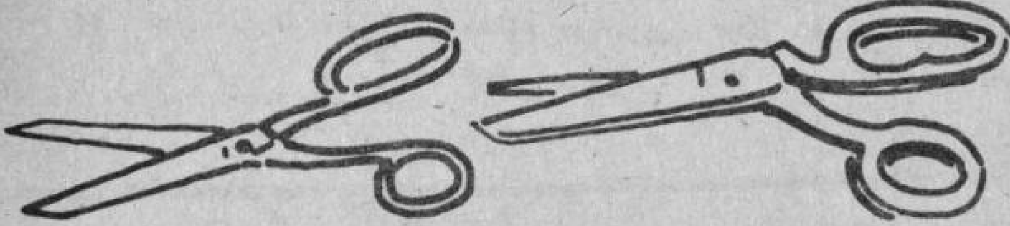
آئیے دیکھیں - سلائی میں استعمال ہونے والی خاص خاص چیزیں کیا ہیں اور اُن کو کیوں کر رکھنا چاہیئے تاکہ خراب نا ہوں -

قینچی :

قینچی کئی قسم اور کئی سائز کی ہوتی ہے درزی جو قینچی استعمال کرتے ہیں وہ نسبتاً بڑی ہوتی ہے - کڑھائی کا دھاگہ کاٹنے کے لیے نسبتاً چھوٹی قینچی استعمال کی جاتی ہے -

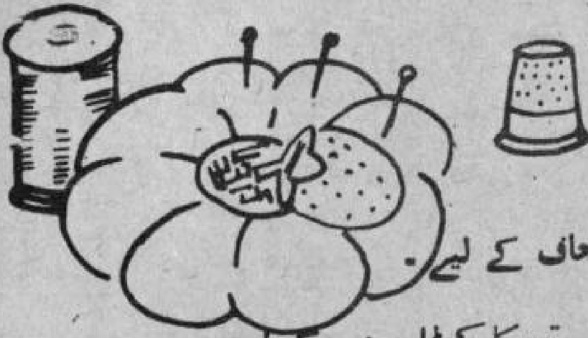
قینچی کا اوپری حصہ "دستہ" یا ہینڈل کہلاتا ہے - نچلا حصہ جس سے کاٹتے ہیں ، اس کو بلیڈ کہتے ہیں - دستہ اور بلیڈ کے درمیان قبضہ ہوتا ہے - قینچی کے بلیڈوں کی دھار تیز ہونی چاہیئے - دستہ ایسا ہو کہ آسانی سے پکڑا جا سکے قبضہ کی پکڑ نہ زیادہ سخت اور نہ زیادہ ڈھیلی ہونی چاہیئے - قبضہ کو درست حالت میں رکھنے کے لیے اس جوڑ پر تیل لگا کر کچھ دیر بعد اچھی طرح پونچھ لینا چاہئیے -بار بار قینچی گرنے سے دستہ یا بلیڈ ٹوٹ سکتے ہیں - استعمال کے دوران قینچی کو سنبھال کر رکھنا چاہئیے تاکہ وہ گرنے نہ پائے - بلیڈ پر

نمی رہ جائے تو زنگ لگنے کا خدشہ ہوتا ہے - اس لیے اگر کوئی نم چیز کاٹی جائے تو بلیڈ کو پونچھ کر خشک کر لینا چاہئیے - درمیانے سائز کی قینچی عام کاٹ چھانٹ کے لیے مناسب ہوتی ہے - صحیح طور پر پکڑنے کے لیے چھوٹے ہینڈل کو انگوٹھے اور بڑے حصہ کو انگلیوں سے پکڑیں -



سوئیاں :

عام سوئیاں اسٹیل کی بنی ہوتی ہیں - سوئی ہموار اور صحیح نوک کی ہونی چاہئیے - سوئی اگر ٹیڑھی ہو جائے تو اس سے سینا مشکل ہو جاتا ہے - عام سلائی کی سوئیوں کا سوراخ بڑا نہیں ہوتا ، مگر کڑھائی کے کام کی سوئیوں کا سوراخ ذرا بڑا اور بیضوی ہوتا ہے - تاکہ کشیدہ کاری کا موٹا دھاگہ آسانی سے پرویا جا سکے - ایسی سوئی کو کریول سوئی کہتے ہیں - سوئیاں پن کشن میں لگا کر رکھنی چاہئیں -



مختلف سائز کی سوئیاں اور ان کا استعمال :

- ایک نمبر کی سوئی : اون کے کام ، گدے ، لحاف کے لیے -

دو تین نمبر کی سوئی : بہت موٹا کپڑا یا کئی تہہ کا کپڑا سینے کے لیے -

چار ، پانچ ، چھ نمبر کی سوئی : کھدر دوسوتی وغیرہ سینے کے لیے -

سات ، آٹھ نمبر کی سوئی : لٹھا اور پاپلین وغیرہ کے لیے -

آٹھ ، نو ، دس نمبر کی سوئی : لان ، وائل اور ململ وغیرہ کے لیے -

گیارہ ، بارہ نمبر کی سوئی : باریک موتی پرونے اور دبکے کا کام کرنے کے لیے

پن و پن کشن :

سلائی کے دوران اکثر پنوں کا استعمال بھی کیا جاتا ہے - زیادہ پھسلنے والا کپڑا ہو تو پنیں لگا کر سلائی کرتے ہیں تاکہ کپڑا صحیح حالت میں رہے -

ایک چھوٹی سی ڈبیا میں سینکڑوں پنیں آتی ہیں اگر پنوں کی ڈبیا گر جائے تو انھیں اٹھانا مشکل ہو جاتا ہے ۔ دوسرے ایک وقت میں چند پنیں ہی استعمال کی جاتی ہیں اس لیے بہتر ہے کہ تھوڑی سی پنیں نکال کر پن کشن میں لگالی جائیں ۔

پن کشن بنانا آسان ہے ۔ ایک چھوٹی سی تھیلی سی کر اس کا ایک سرا کھلا رکھیں کیونکہ اس طرف سے دھاگہ ڈال کر اس کو کھینچ کر تھیلی کا منہ بند کیا جا سکتا ہے ۔ اس تھیلی میں برادہ بھر کر اس کا منہ بند کر دیں ۔ کھلے ہوئے حصہ پر ذرا سا کپڑے کا ٹکڑا سی دیں ۔ پن کشن کئی شکلوں کے بنائے جا سکتے ہیں ۔ آپ کے "سوئنگ کٹ" یا سلائی کے ڈبہ میں ایک پن کشن ضرور ہونا چاہیئے تاکہ سوئیاں اور پنیں سنبھال کر رکھی جا سکیں اور ان کے چبھنے کا اندیشہ نا رہے ۔ ورنہ اگر سوئی جسم میں گہری چبھ جائے تو لینے کے دینے پڑ جاتے ہیں ۔

انگشتانہ :

انگشتانہ ایک چھوٹی مگر بہت کار آمد چیز ہے ۔ یہ دھات کی بنی ہوئی انگلی کے ناپ کی ایک ٹوپی سی ہوتی ہے کچھ ترکی ٹوپی کی طرح ، اس کی اوپری سطح پر دندانے سے بنے ہوتے ہیں ۔ سوئی کا سوراخ والا حصہ ان دندانوں میں اٹک جاتا ہے اور سینے کے دوران سوئی پھسل کر انگلی میں چبھتی نہیں ۔ انگشتانہ بڑی انگلی پر پہنا جاتا ہے ۔

ناپنے کا فیتہ :

کپڑا ناپنے کے لیے یوں تو بالشت کا انداز بھی کر لیتے ہیں ، لیکن صحیح ناپ کے لیے گز (میٹر) اور ناپنے کا فیتہ استعمال کرنا چاہیئے ۔

ناپنے کا فیتہ عام طور پر ڈیڑھ میٹر لمبا ہوتا ہے اور اس پر ڈیسی میٹر و سینٹی میٹر کے نشان بنے ہوتے ہیں ۔ فیتہ موٹے کپڑے یا کینوس کا ہوتا ہے اور آسانی سے لپیٹ کر رکھا جا سکتا ہے ۔



دھاگے :

دھاگوں کی ریلیں عام ملتی ہیں ۔ دھاگہ ہر رنگ اور ہر قسم کے دستیاب ہیں ۔ اور وقتاً فوقتاً طرح طرح کے دھاگے خریدے جاتے ہیں ، ان میں سے تھوڑے بہت دھاگے بچ بھی

جاتے ہیں ۔ ایک وقت میں پوری ریل یا پوری گچھی کا دھاگہ صرف نہیں ہوتا اس لیے کئی رنگوں اور سفید و سیاہ دھاگے کی ریلیں موجود ہوتی ہیں ۔ ان سب کو احتیاط سے رکھا جائے تو بار بار استفادہ کیا جا سکتا ہے ۔ دھاگے اگر سنبھال کر نا رکھے جائیں تو آپس میں الجھ جاتے ہیں اور ضائع ہوتے ہیں ۔ دھاگہ کی ریلوں پر دھاگہ اٹکانے کے لیے ایک کاٹ سی بنی ہوتی ہے ۔ دھاگہ لینے کے بعد سرے کو ریل کے اس حصہ پر اٹکا دیں تو پھر وہ ریل سے کھلتا نہیں ہے ۔ سلائی کے ڈبہ میں کشیدہ کاری کے دھاگوں کو بھی سنبھال کر رکھنا چاہیئے ۔

بٹن اور ہک :

آپ اپنے سلائی کے ڈبہ میں بچے ہوئے بٹن اور ہک وغیرہ بھی کسی چھوٹی ڈبیا میں رکھ دیں تو بوقت ضرورت آسانی سے استعمال کر سکتی ہیں ۔

سلائی کی اشیاء کو سنبھال کر ایک جگہ رکھنے سے چیزیں بھی بکھری نہیں رہیں گی اور بوقت ضرورت ہر چیز آسانی سے مہیا ہو جائے گی ۔

سوالات

۱ ۔ سلائی کرتے وقت انگشتانہ پہننا کیوں ضروری ہے ؟

۲ ۔ سلائی شروع اور ختم کرتے وقت کیا کرنا چاہیئے ؟

۳ ۔ قینچی کس طرح احتیاط سے رکھیں گی ؟

۴ ۔ دو تین اور گیارہ بارہ نمبر کی سوئیاں کس قسم کے کپڑے سینے کے لیے استعمال ہونی چاہئیں ؟

۵ ۔ سلائی کے ڈبہ میں پن کشن ہونا کیوں ضروری ہے ؟

۶ ۔ ناپنے کے فیتہ میں کون سے نشان بنے ہوتے ہیں ؟

باب سوئم

سادہ ٹانکے

لباس سینے سلانے کے لیے کئی قسم کے ٹانکے اور سلائیاں کی جاتی ہیں۔ مثلاً کچا ٹانکہ، سادہ سلائی یا تیپچی، بخیہ، ترپائی وغیرہ وغیرہ۔ مختلف قسم کی سلائیاں کرنے کے لیے مختلف قسم کے ٹانکے استعمال کرنا بہتر ہے۔ اس لیے مختلف ٹانکوں کی نوعیت معلوم ہونی چاہئیے۔

کچا ٹانکہ (Basting Stitch) :

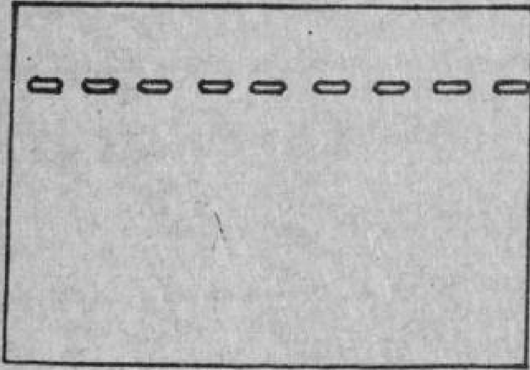
سب سے پہلے تو یہ معلوم ہونا چاہئیے کہ کچا ٹانکہ کس طرح کا ہوتا ہے۔ شاید آپ کو یاد ہو کہ جب آپ نے شروع میں سلائی سیکھی ہو گی تو بڑے بڑے ٹانکہ لے کر سیتی ہوں گی۔ بڑے بڑے ٹانکے لے کر سلائی کی جائے تو اس کو کچا کرنا کہتے ہیں یعنی سلائی کو کچا کرنے کے لیے کچا ٹانکہ لے کر سیتے ہیں یا اصل سلائی کرنے سے پہلے بڑے بڑے ٹانکہ لے کر کپڑے کو صحیح حالت میں رکھتے ہیں اور بعد میں کچی سلائی کو کھول دیتے ہیں۔

قمیض یا کرتے کا دامن ترپنے سے پہلے موڑ کر کچا کر لیتے ہیں تاکہ مڑا ہوا حصہ اونچا نیچا نہ ہو جائے۔ کچا کرنے کے لیے یہ ٹانکے کئی مختلف طرح سے لیے جا سکتے ہیں۔ مثلاً ایک جیسی لمبان کے ٹانکے لیئے جائیں یا چھوٹے بڑے ٹانکے بھرے جائیں۔ دونوں طرح کے ٹانکے لینے کا مقصد یہ ہے کہ کپڑے کو پھسلنے یا ٹیڑھا ہونے سے بچایا جا سکے۔ بہت پھسلنے والا کپڑا ہو تو چھوٹا بڑا ٹانکہ مناسب ہوتا ہے کیونکہ بڑے ٹانکوں کے درمیان چھوٹے ٹانکہ سے کپڑا بہتر طور پر دبا رہتا ہے۔

کچا ٹانکہ عام سلائی کے ٹانکہ کی طرح سیا جاتا ہے صرف ٹانکہ نسبتاً بڑا ہوتا ہے۔

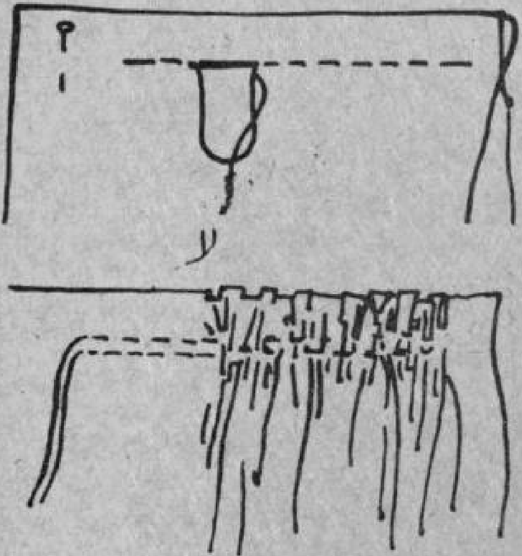
سادہ ٹانکہ یا تیپچی (Running Stitch) :

عام طور پر ہاتھ کی سلائی اسی ٹانکہ سے کی جاتی ہے ۔ یہ سادہ ترین سلائی ہے ۔ اس میں ٹانکے چھوٹے چھوٹے لیئے جاتے ہیں ۔ جس کی وجہ سے سلائی بہت مضبوط ہوتی ہے اور کچے ٹانکے کی سلائی کی طرح آسانی سے ادھڑتی نہیں ۔ خوبصورت سادہ سلائی یا تیپچی



کرنے کے لیے سلائی سیدھی لائن میں کرنی چاہیئے ۔ اور ٹانکے چھوٹے چھوٹے اور یکساں فاصلہ پر ہونے چاہیئیں ۔ بہت اچھی تیپچی کرنا چاہیں تو ڈھائی سینٹی میٹر میں دس یا بارہ ٹانکے لیں ۔ اور دیکھیں کہ سلائی کیسی آتی ہے ۔

چنٹ ڈالنے کے لیے بھی سادہ ٹانکے سے سلائی کر کے دھاگہ کو ایک طرف سے کھینچ لیں تو کپڑے میں چنٹ آ جائے گی ۔ چنٹ ڈالنے کے لیے عموماً دو سلائیاں پاس پاس



کی جاتی ہیں ۔ ان کا درمیانی فاصلہ یکساں ہونا چاہیئے ۔ اور پھر باری باری دھاگہ کھینچ کر چنٹ یکساں طور پر پھیلا لیں ۔ چنٹ کا دھاگہ کھینچنے کے بعد اسی دھاگہ سے ٹانکے کو پکا کر لیں اور پھر دونوں چنٹ کے درمیان سلائی کی جائے تو چنٹ اچھی آتی ہے چنٹ کی سلائی کے بعد کچی سلائی کھول دیں ۔

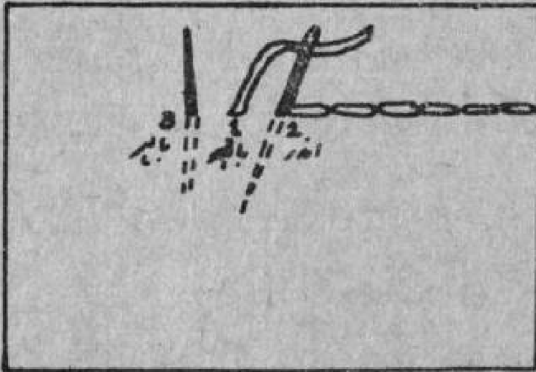
بخیہ (Back Stitch)

بخیہ ٹانکہ مشین کے ٹانکے کی طرح ہوتا ہے ۔ اس ٹانکہ سے سلائی بہت مضبوط ہوتی ہے ۔ اس لیے اسے لباس کے ایسے حصے جوڑنے کے لیے استعمال کرتے ہیں ۔ جہاں پر زیادہ دباؤ یا بوجھ پڑتا ہو ، مثلاً قمیض کا شانہ ، آستین ، پہلو کی سلائیاں وغیرہ بخیہ کر کے جوڑتے ہیں ۔ عام طور پر مشین سے بخیہ کی جاتی ہے اکثر بخیہ گریبان ، کلے کی پٹی اور کف وغیرہ پر بھی کی

جاتی ہے اور چونکہ یہ بخیہ سامنے نظر آتی ہے اس لیے اس کو بہت خوبصورتی سے کرنا چاہیئے مشین سے بخیہ کرنا زیادہ آسان ہے اور مشین کا ہر ٹانکہ بھی برابر برابر آتا ہے۔ مگر ہاتھ سے بخیہ کرنا ایک ہنر ہے۔ اس میں مہارت حاصل کرنے کے لیے بخیہ کرنے کا صحیح طریقہ اپنانا چاہیئے۔

بنانے کا طریقہ۔

ہاتھ کی عام سلائی دائیں سے بائیں جانب کی جاتی ہے۔ مگر بخیہ ٹانکہ ہر بار بائیں سے دائیں جانب لیا جاتا ہے۔ سلائی دائیں طرف سے شروع کی جاتی ہے۔

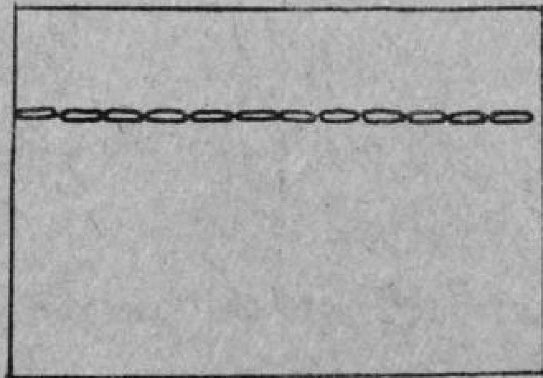


شکل نمبر ۴ (ا)

1۔ شکل نمبر ۴ (ا) میں کئی پوائنٹ نظر آرہے ہیں جن پر نمبر لکھے ہیں ٹانکہ انھیں نمبروں پر سوئی نکالنے سے بنے گا۔

2۔ پوائنٹ ۲ پر سوئی کپڑے کے نیچے سے اوپر نکالیئے۔ (ب)

3۔ پہلا ٹانکہ اس طرح بھریں کہ اس کا رخ دائیں جانب ہو یعنی پوائنٹ دو سے پوائنٹ ایک میں ٹانکہ لیا جائے گا یوں سوئی نچلی طرف ہو جائے گی۔



(ب)

4۔ اب سوئی پوائنٹ ۳ پر اوپر نکالیے۔ اور پھر دوسرا ٹانکہ پوائنٹ ۳ سے پوائنٹ ۲ میں لیجیئے۔

5۔ سوئی پچھلی طرف سے پوائنٹ ۴ پر نکالیں اور پھر اسی طرح اوپر سے بائیں طرف سے دائیں طرف ٹانکہ لیا جائے گا اور پچھلی طرف سے اگلے پوائنٹ پر سوئی باہر نکالی جائے گی۔

یوں بخیہ کرنے کے بعد آپ دیکھیں گی کہ ہر ٹانکہ دوسرے ٹانکہ سے جڑا ہوا نظر آتا ہے۔

خوبصورت بخیہ کا انحصار اس بات پر ہوتا ہے کہ سارے ٹانکے یکساں ہوں اور سیدھی لائن میں نظر آئیں۔ تیبچی کی طرح ڈھائی سینٹی میٹر میں دس یا بارہ ٹانکے لے کر بخیہ کیجیئے۔

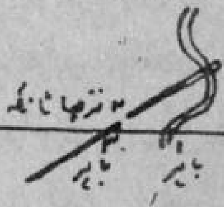
ترپن یا ترپائی ۔ (Hemming)

لباس کے کناروں (جن کو موڑنا مقصود ہو) مثلاً دامن ، گلے کی پٹی ، آستین وغیرہ پر ترپن کرتے ہیں ۔ دوپٹہ اور رومال کے کناروں پر بھی ترپن یا ترپائی کی جاتی ہے ۔ جب لباس کی مختلف سلائیاں کر لی جاتی ہیں تو صرف دامن گلے، آستین وغیرہ کو موڑنا رہ جاتا ہے ۔ ان کو موڑ کر ترپائی کر کے لباس مکمل کر لیتے ہیں ۔

ترپن ٹانکے کا ایک حصہ موڑی ہوئی پٹی اور ایک حصہ نچلے کپڑے میں نظر آتا ہے ۔ جبکہ ٹانکہ کا نسبتاً بڑا حصہ موڑے ہوئے حصہ میں چھپ جاتا ہے ۔ ترپن کی سلائی الٹی طرف کی جاتی ہے ۔ سامنے کی طرف صرف چھوٹے چھوٹے ٹانکہ نظر آتے ہیں ترپائی اگر اچھی طرح کی جائے تو اس کے اوپری ٹانکے بشکل نظر آتے ہیں ۔

ترپن کرنے کا طریقہ ۔

۱ ۔ سلائی کرنے کے لیے کپڑے کو موڑ کر کچا کر لیں موڑنے کے لیے پہلے ایک دفعہ کپڑا موڑ کر اس کو دوسری بار ذرا چوڑا موڑ لیں ۔ موڑا ہوا حصہ یکساں ہونا چاہیئے ۔ موڑے ہوئے حصہ کو اپنی طرف کر کے سلائی شروع کریں یوں کپڑا رکھنے پر آسانی سے پکڑا جا سکے گا ۔



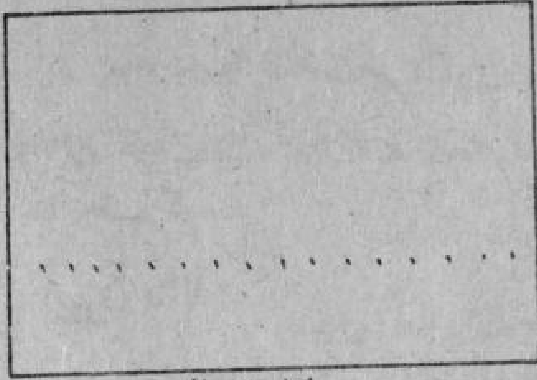
شکل نمبر ۵ (ا)

(ب)

۲ ۔ سوئی موڑے ہوئے حصہ پر شکل ۵ پوائنٹ ایک پر باہر نکالیں ۔ (الف)

۳ ۔ نچلے کپڑے پر ذرا بائیں طرف پوائنٹ ۲ پر ایک چھوٹا مگر ترچھا ٹانکہ کیجیے ۔ (ب)

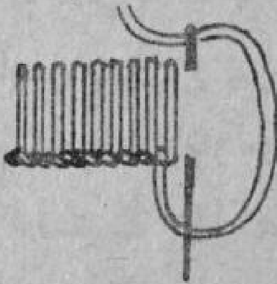
۴ ۔ سوئی دوبارہ ذرا بائیں جانب اوپری موڑے ہوئے حصہ پر پوائنٹ ۳ سے نکالیں ۔ یہ ٹانکہ بھی ترچھا بنے گا ۔ موڑے ہوئے حصہ پر ٹانکہ لیں ترچھا اور ذرا بڑا ۔ یوں ٹانکہ کو دہرائیں ، تین چار ٹانکہ بنانے کے بعد دیکھیے کہ دوسری طرف سلائی کیسی آ رہی ہے ۔


شکل نمبر ٦

اچھی ترپن کے لیے بھی ہر ٹانکہ یکساں اور برابر برابر فاصلہ پر لینا ضروری ہے - شکل ٦ میں ترپن کئے ہوئے کپڑے کا سیدھا رخ نظر آ رہا ہے - اس طرف بھی ترپن کے ٹانکے ترچھے ترچھے دکھائی دیتے ہیں -

کاج ٹانکہ - (Button-Hole Stitch)

یہ ٹانکہ کاج بنانے کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے - اس ٹانکہ کو سیکھنے کے بعد آپ آسانی سے کاج بنا سکتی ہیں۔ صرف کاج کے کونے بنانا سیکھنا ہو گا - کاج ٹانکہ بغیر کپڑا موڑے کنارے پر بناتے ہیں - اس ٹانکہ کی سلائی ایسی ہوتی ہے کہ کنارے پر زنجیرہ سا بنتا جاتا ہے - جس سے کنارا مکمل طور پر بند ہو جاتا ہے - اور دھاگے نکلنے کا امکان نہیں رہتا - کاج ٹانکہ کی شکلوں کو دیکھیے تو معلوم ہو گا کہ اس ٹانکہ کو کپڑے کے متوازی نہیں لیا جاتا بلکہ ہر ٹانکہ عمودی رخ ہوتا ہے - ٹانکے سے بننے والا زنجیرہ کنارے یا سرے کے متوازی ہوتا ہے -

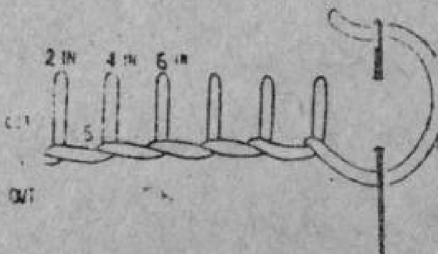

شکل نمبر ٧

کاج ٹانکہ بنانے کا طریقہ -

١ - شکل نمبر ٨ ، (ا) میں کئی پوائنٹ نظر آ رہے ہیں جن پر نمبر لکھے ہیں - ٹانکہ انہی نمبروں پر سوئی نکالنے سے بنے گا -

٢ - سوئی دائیں جانب کپڑے کے نیچے سے تقریباً ڈیڑھ ملی میٹر پوائنٹ ایک پر باہر نکالیے - اور دائیں سے بائیں طرف دھاگہ کا حلقہ سا بنائیے -

٣ - سوئی کنارے کی طرف سے کپڑے کے پیچھے کی طرف سے پوائنٹ ٢ پر باہر نکالیے اس طرح کہ سوئی حلقہ کے اوپر رہے - یوں حلقہ کا دھاگہ کھینچنے سے کنارے پر زنجیرہ سا بن جائے گا -



شکل نمبر ٨

۴ - دوسرا ٹانکہ لینے کے لیے پوائنٹ ۳ پر سوئی پیچھے سے لے جا کر نکالیئے - اس طرح حلقہ سے زنجیرہ بنتا جائے گا -

ایپرن بنانا :

مختلف قسم کے ٹانکے اور سلائیوں میں مہارت حاصل کرنے کے بعد آپ آسانی سے اپنے لیے سادہ اور سیدھے سادے لباس تیار کر سکتی ہیں -

ممکن ہے آپ اس سے پہلے کئی چیزیں مکمل طور پر سیتی رہی ہوں اور آپ کو ایپرن بنانا بہت آسان معلوم ہو ! مگر آپ کوشش اور دلچسپی کے ساتھ سیدھے سادے ایپرن کو بھی خوبصورت بنا سکتی ہیں - اور آپ کا ہر ٹانکا ، ہر سیون آپ کی مہارت کو ظاہر کر سکتا ہے -

ایپرن بنانے کے لیے مندرجہ ذیل چیزیں درکار ہوں گی -

رنگین یا پھولدار سوتی کپڑا ، سوا میٹر عرض کا ایک میٹر -

کپڑے کے لحاظ سے اُسی رنگ کا دھاگہ -

سوئی دھاگہ ، قینچی ، ناپنے کا فیتہ وغیرہ جو کہ آپ کے سوئنگ کٹ ، یا سلائی کے ڈبہ میں موجود ہونا چاہئیے کیونکہ ان چیزوں کے بغیر آپ سلائی نہیں کر سکتیں -

لباس کی تیاری کے لیے دو قسم کے اقدام کرنے ہوتے ہیں -

اوّل - کپڑے کی کاٹ چھانٹ

دوئم - سلائی

لیکن ایک آخری مرحلہ لباس کو مکمل طور پر فنش کرنے کا کیا جا سکتا ہے -

ایپرن کی تیاری کے لیے بھی یہ دو تین اقدام لازم ہیں -

کاٹ کا مرحلہ :

۱ - پہلے کپڑے کی کاٹ جو کہ بہت سادہ ہے صرف کپڑے کی لمبان سے (۱ میٹر کی طرف سے) ۱۵ سینٹی میٹر چوڑی پٹی کاٹ لیجیے -

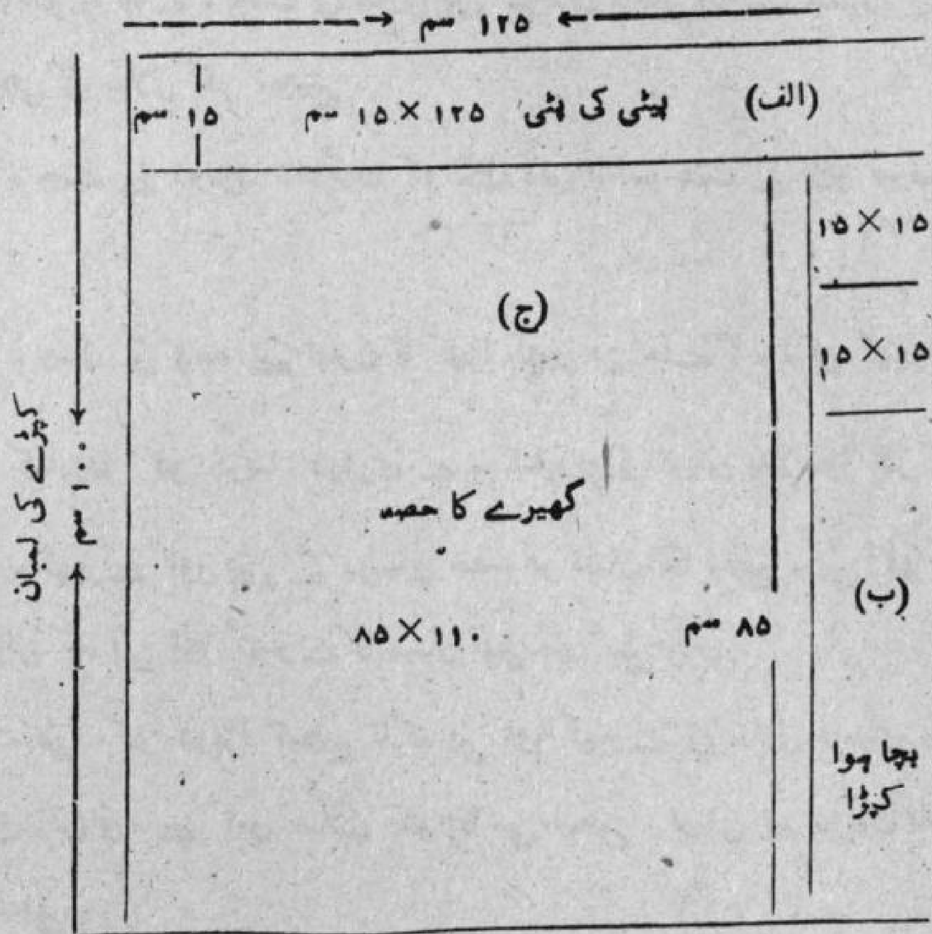
۲ - اس پٹی کے کاٹ لینے سے آپ کے پاس کپڑے کے دو ٹکڑے نکل آئیں گے -

۱۲۵ × ۸۵ سم کا بڑا ٹکڑا ، یہ گھیرے کے لیے ہو گا -

۱۰۰ × ۱۵ سم کا چھوٹا ٹکڑا ، اس سے ایپرن کی پٹی نکلے گی -

نوٹ : اگر آپ ایپرن میں جیب لگانا چاہتی ہیں تو بڑے ٹکڑے میں سے ۱۵ سم کی ایک پٹی کاٹ لیں اور اس میں سے ۱۵ × ۱۵ سم کی دو جیبیں کاٹ لیں۔ یوں آپ کے پاس گھیرے کے لیے ۱۱۵ × ۸۵ سم کا ٹکڑا رہ جائے گا۔

شکل ۹ - ایپرن کی کاٹ اور اس کے مختلف ٹکڑے



شکل نمبر ۹ میں آپ کو ۱۰۰ سم لمبان اور ۱۲۵ سم عرض کا کپڑا نظر آ رہا ہے اس میں سے دو پٹیاں کاٹی جائیں گی۔

الف - پٹی کی پٹی ۱۲۵ × ۱۵ سم

ب - جیبوں کے لیے ۸۵ × ۱۵ سم کی پٹی میں سے دو جیبیں ۱۵ × ۱۵

ج - گھیرے کا حصہ ۱۱۰ × ۸۵ سم

سلائی کا مرحلہ :

۱ - بڑے ٹکڑے کے چوڑے (۱۱۰ سم) والے حصہ پر چنٹ ڈالئیے - چنٹ ڈالنے کے لیے تیپچی کی سلائی (نسبتاً بڑا ٹانکہ لے کر) کر لیجیے - پھر اسی طرح دوسری سلائی تھوڑے فاصلے پر کر لیں -

۲ - دھاگوں کو باری باری کھینچ کر چنٹ ڈالیں اتنی چنٹ ڈالنی چاہیئے کہ چنٹ شدہ کپڑا ۵۵ سم رہ جائے - چنٹ کی سلائی پکی کر لیں - یعنی دونوں چنٹوں کے درمیان بخیہ کر لیجیئے یا تیپچی کی سلائی کر لیجیئے -

۳ - چنٹ کے دونوں دھاگوں کو نکال دیں - اب چنٹ کے اوپر صرف پکی سلائی نظر آئے گی -

۴ - چنٹ کی وجہ سے ایپرن کا کپڑا گھیر بن جائے گا - لیکن گھیرا مکمل کرنے کے لیے دونوں کناروں کو ترُپنا ضروری ہے - کناروں کی ترُپائی پتلا موڑ کر کیجیے -

۵ - گھیرے اور پٹی کے درمیانی حصہ پر نشان لگا لیجیے - پٹی کو گھیرے کے ساتھ اس طرح جوڑیں کہ پٹی اور گھیرے کا سینٹر آپس میں ملے رہیں -

۶ - پٹی کو دوہرا کیجیے تاکہ پٹی اور گھیرے کی سلائی درمیان میں چھپ جائے ، کچا کر کے ترپائی سے اس سلائی کو پکا سی لیجیے - ترپائی سے دونوں طرف بھی ہوئی پٹی کو بھی سی لیجیے -

۷ - اگر جیبیں لگانا چاہیں تو انہیں مناسب جگہ پر رکھ کر کچا سی لیں اور پھر اوپر سے بخیہ کر لیجیے -

۸ - اب فنش کرنے کے لیے دامن کی ترپائی کیجیے - ایپرن کا لمبان جتنا رکھنا ہے اس کے مطابق نیچے کی پٹی موڑی جائے گی - اندازاً ۱۰ سم موڑ سکتی ہیں - یوں ایپرن تیار ہو جائے گا - اگر چاہیں تو دامن پر بیل یا بانکڑی لگا سکتی ہیں -

سوالات

۱ - کچا ٹانکہ کس قسم کی سلائی کرنے کے لیے استعمال کرتے ہیں ؟

۲ - سادہ ٹانکے کتنی قسم کے ہوتے ہیں - نام لکھیئے ؟

۳ - بخیہ کی سلائی تیپچی سے کس طرح مختلف ہوتی ہے ؟

۴ - ترپائی لباس کے کن حصوں پر کی جاتی ہے ؟

۵ - سلائی کرتے ہوئے ٹانکہ کے متعلق عام طور پر کس بات کا خیال رکھنا چاہیئے ؟

کڑھائی والے ٹانکے

سادہ ٹانکے اور سلائی میں مہارت حاصل کرنے کے بعد اب آپ آرائشی ٹانکے آسانی سے سیکھ سکتی ہیں ۔ یوں تو سادہ ٹانکے بھی کڑھائی کے لیے استعمال کر سکتی ہیں مثلاً ۔ تیپچی کئی رنگوں میں کر سکتی ہیں اور تیپچی کے ٹانکے چھوٹے بڑے بنا کر معمولی سلائی کو خوش نما بنا سکتی ہیں ۔

کڑھائی کے چند آسان ٹانکوں کے نام مندرجہ ذیل ہیں ۔

۱ ۔ سٹم سٹیچ	Stem Stitch	۴ ۔ زنجیری ٹانکہ	Chain Stitch
۲ ۔ساٹن سٹیچ	Satin Stitch	۵ ۔ لیزی ڈیزی ٹانکہ	Lazy Daisy Stitch
۳ ۔ کراس سٹیچ	Cross Stitch	۶ ۔ ہیرنگ بون ٹانکہ	Herring Bone Stitch

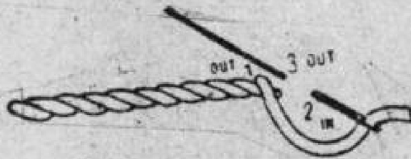
۱ ۔ سٹم سٹیچ :

انگریزی لفظ سٹم (Stem) کے معنی ہیں ڈنڈی یا ڈنٹھل ۔ اس ٹانکہ سے پھولوں اور پتوں کی ڈنڈیاں وغیرہ بناتے ہیں ۔ اس لیے اس کا نام بھی اسی مناسبت سے 'سٹم سٹیچ' پڑ گیا ہے ۔ اس ٹانکہ سے عام طور پر شکلوں کی حد بندی یا حاشیہ بنایا جاتا ہے ۔

بنانے کا طریقہ ۔

کپڑے پر ایک سیدھی یا ترچھی لائن کھینچ لیجیے ۔ اس پر سٹم سٹیچ بنائی جائے گی ۔

1 ۔ شکل ۱ (ا) میں ۱ ، ۲ ، ۳ ، ۴ ، ۵ نمبر لگے ہوئے نظر آ رہے ہیں ۔ کپڑے پر جو لائن بنائی ہو اس پر اسی طرح سے نمبر لگا لیجیے اور پوائنٹ ایک دو کے درمیان ستارہ کا نشان بھی بنا لیجیے ۔



شکل نمبر ۱

2 ۔ سوئی پوائنٹ ۱ سے اوپر نکالئیے ۔

3 پوائنٹ ۲ سے سوئی کپڑے کے نیچے لیجا کر ستارہ کے نشان سے باہر نکالئیے ۔

4 ۔ پوائنٹ ۳ سے نیچے لیجا کر پوائنٹ ۲ کے نزدیک دائیں جانب سوئی باہر نکال لیجیے ۔ اسی طرح

کرتی رہیئے جب تک کہ ڈنڈی مکمل نہ ہو جائے ۔

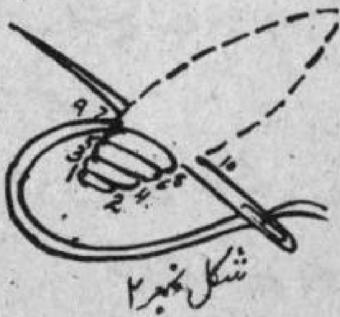
۲ ۔ ساٹن سٹیچ

یہ ٹانکہ بھی نہایت آسان ہوتا ہے مگر اس کو صفائی اور خوبصورتی سے بنانے کے لیے مہارت کی ضرورت ہوتی ہے ۔ یہ کڑھائی میں عام طور پر استعمال کیا جاتا ہے کڑھائی میں پھول کی پنکھڑیاں ، پتیاں وغیرہ اسی ٹانکہ سے بناتے ہیں ۔

بنانے کا طریقہ ۔

1 ۔ اس ٹانکہ کو سیکھنے کے لیے پہلے کپڑے پر ایک دو پتیاں بنا لیں ، اور ان پر نشان لگا لیں ۔

2 ۔ پوائنٹ ۱ سے سوئی اوپر لائیں اور پوائنٹ ۲ سے نیچے لے جائیں ۔ پھر پوائنٹ ۳ سے اوپر لے آئیں ۔ اور ۴ سے نیچے لے جائیں ۔ کئی ٹانکے لینے کے بعد پتی بھرتی ہوئی نظر آنے لگے گی ۔

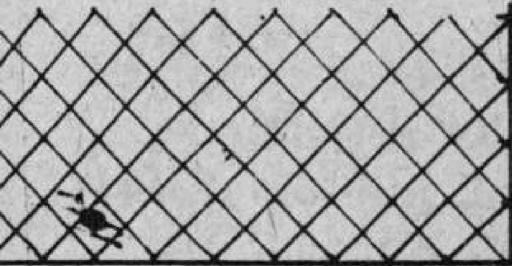


شکل نمبر ۲

3 ۔ ساٹن ٹانکہ نزدیک نزدیک لیجیے اور قطرے ترچھا اس ٹانکے کی خصوصیت یہ ہے کہ اوپر اور نیچے کے ٹانکے ایک جیسے ہوتے ہیں ۔ ہر ٹانکہ ایک دوسرے کے برابر لینے سے بھراؤ صحیح آتا ہے ۔

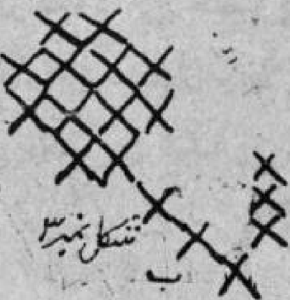
۳ ۔ کراس سٹیچ :

یہ بھی ایک آسان ٹانکہ ہے اور ایک خاص قسم کی کڑھائی کرنے کے لیے استعمال ہوتا ہے ۔ اس ٹانکہ کی کڑھائی کو دو سوتی کی کڑھائی بھی کہتے ہیں ۔ کیونکہ دو سوتی کپڑے پر اس ٹانکہ سے خاص کڑھائی کی جاتی ہے ۔



(ا)

شکل ۳ (ا) سے واضح ہوتا ہے کہ یہ ٹانکے قطاروں کی صورت میں باہم ملے ہوئے بنتے ہیں ۔

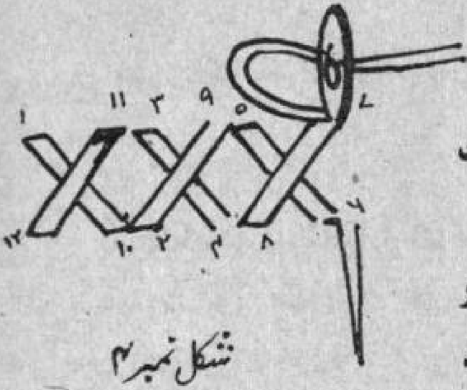


شکل نمبر ۳ ب

شکل ۳ (ب) میں اسی ٹانکہ سے پھول کی شکل کی پنکھڑیاں بنی نظر آ رہی ہیں ۔

کئی رنگ کے دھاگے لگا کر دو سوتی کڑھائی کی جائے تو اور بھی زیادہ خوبصورت معلوم ہوتی ہے ۔

بنانے کا طریقہ ۔



1 ۔ شکل ۴ پوائنٹ ایک سے سوئی اوپر نکالیئے ۔ پوائنٹ دو سے پچھلی طرف سے گذار کے پوائنٹ ۳ پر نکال لیجیئے ۔

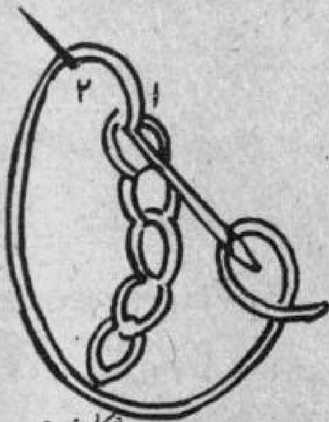
2 ۔ پوائنٹ ۳ سے اوپر کی طرف پوائنٹ ۴ سے گذار کے پانچ پر باہر نکال لیجیے ۔ یوں ٹانکہ بناتی جائیے ۔ چند ٹانکہ بنانے کے بعد آپ دیکھیں گی کہ سامنے کی طرف ۱ سے ۲ اور ۳ سے ۴ اور ۵ سے ۶ پر ترچھے ٹانکہ نظر آنے لگے ہیں ۔

3 ۔ جب آپ سوئی پوائنٹ ۷ پر لا کر پوائنٹ ۴ سے گزارتے ہوئے پوائنٹ ۵ سے باہر لائیں گی تو ضرب کا ایک نشان مکمل ہو جائے گا ۔ اسی طرح سے ۵ سے ۲ پر ضرب کا نشان بنے گا اور تین سے نقطہ پر سوئی گزارنے سے تین ضرب کے نشان بن جائیں گے ۔ ضرب کا نشان ہی کراس سٹیچ ہے ۔ یوں ٹانکے قطاروں میں بنا سکتی ہیں یا ان سے مختلف شکلیں بنائی جا سکتی ہیں ۔

4 ۔ زنجیری ٹانکہ :

اس ٹانکہ سے زنجیر کے حلقہ جیسے بنتے جاتے ہیں ۔ اسی لیے اس ٹانکہ کا نام زنجیری ٹانکہ پڑ گیا ہے ۔ اس ٹانکہ سے بھی حاشیے بنائے جاتے ہیں اور شکلوں کی حد بندی کی جاتی ہے ۔ ڈنڈیاں ، ٹہنیاں بنانے کے لیے بھی زنجیری ٹانکہ استعمال کیا جا سکتا ہے

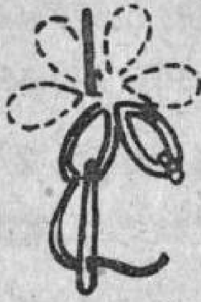
بنانے کا طریقہ ۔



1 ۔ شکل ۵ سوئی کو پوائنٹ ایک سے اوپر کی طرف نکالئیے دھاگہ کو بائیں انگوٹھے کے نیچے دبا لیں ۔

2 ۔ دوبارہ سوئی کو پوائنٹ ایک سے پچھلی طرف پوائنٹ ۲ پر دھاگہ کے حلقہ کے اوپر سے نکالئیے ۔ یوں ٹانکہ لینے سے دھاگہ کے حلقہ کا چھلا سا بن جاتا ہے ۔ اور اس طرح ٹانکے لیتے رہنے سے ایک کے بعد دوسرا حلقہ بنتا جائے گا مثلاً دوسرے زنجیر کے لیے پوائنٹ ۲ سے اور تیسرے کے لیے پوائنٹ ۳ سے سوئی نکالی جا سکتی ہے ۔

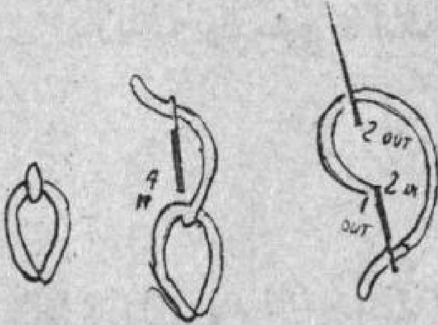
3 ۔ شکل ۵ میں کئی زنجیر نظر آ رہے ہیں۔ مگر ہر ٹانکہ یکساں ہونے کی وجہ سے ہر زنجیرہ برابر کا ہے اور خوبصورت نظر آ رہا ہے ۔



شکل نمبر ۶

۵ - لیزی ڈیزی ٹانکہ :

اس ٹانکہ سے چھوٹے چھوٹے پھول اور پتیاں بنائی جاتی ہیں جو دیکھنے میں نازک اور خوبصورت معلوم ہوتے ہیں۔ یہ ٹانکہ بھی بہت آسانی سے بنایا جا سکتا ہے۔ کپڑے پر پانچ چھ پنکھڑیوں کا چھوٹا سا پھول بنا لیجیے۔



1 ۔ (شکل ۶) پوائنٹ ۱ پتی کا سینٹر ہے۔ پوائنٹ ۱ سے سوئی کپڑے کے نیچے سے اوپر کی طرف نکالئیے ۔ پورا دھاگہ اوپر کھینچ لیں ، اور (آخری سرے کے نزدیک سے) دھاگہ بائیں انگوٹھے کے نیچے دبا لیں ۔ اس طرح کے دھاگہ کا چھوٹا سا حلقہ بن جائے ۔

2 ۔ سوئی کو دوبارہ پوائنٹ ۱ سے پیچھے لیجا کر پوائنٹ ۲ کی طرف اوپر سے نکالیں اس طرح کے پوائنٹ ۲ حلقہ کے اندر رہے ۔

3 ۔ حلقہ کو دبانے کے لیےایک ننھا سا ٹانکہ پوائنٹ تین پر لیجیے ۔ یہ چھوٹا ٹانکہ حلقہ کے اوپر سے لیا جائے گا تاکہ حلقہ کپڑے کے ساتھ سل جائے ۔ سوئی کو پیچھے سے پھر پوائنٹ ایک پر نکالیئے ۔ اور دوسری پتی پہلی کی طرح بنائیے ۔

ہیرنگ بون سٹیچ :

یہ ٹانکہ دو سوتی ٹانکہ کی طرح ہوتا ہے ۔ اس ٹانکہ سے حاشیہ بناتے ہیں یا پھر شکلوں کو بھرنے کے کام میں استعمال کرتے ہیں ۔ ہیرنگ بون سٹیچ کو بائیں سے دائیں جانب بناتے ہیں ۔

بنانے کا طریقہ -

1 - ٹانکہ بنانے کے لیے کپڑے کے پچھلی طرف سے سوئی پوائنٹ ۱ سے اوپر نکالئیے - پوائنٹ ۲ پر لیجاتے ہوئے ترچھا ٹانکہ بنائیے (أ)

2 - پوائنٹ ۲ سے سوئی پیچھے لیجاتے ہوئے پوائنٹ ۳ پر باہر نکالئیے -

3 - پوائنٹ ۳ سے ۴ پر اندر کی طرف لے جائیے اور پوائنٹ ۵ پر باہر نکالئیے (ب)

شکل نمبر ۷

ہیرنگ بون سٹیچ کا ایک ٹانکہ مکمل ہو جائے گا - اسی طرح دوسرے ٹانکے بنائیے -

سوالات

۱ - کڑھائی کے چند ٹانکوں کے نام بتائیے ؟

۲ - کڑھائی میں استعمال کیے جانے والے ان ٹانکوں کے نام بتائیے جن سے شکلوں کے حاشیہ بنائے جاتے ہیں ؟

۳ - ساٹن سٹیچ اور کراس سٹیچ ٹانکہ میں کیا فرق ہے ؟

۴ - کیا لیزی ڈیزی ٹانکہ سے بڑے بڑے پھول پتیاں بناتے ہیں ؟

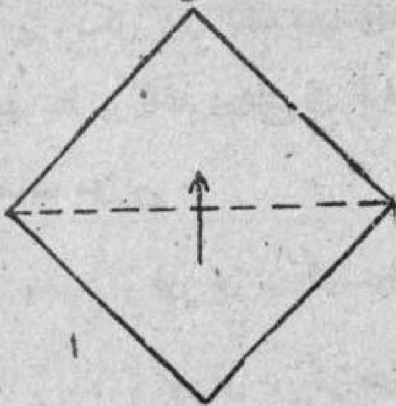
۵ - کراس اسٹیچ اور ہیرنگ بون سٹیچ میں کیا فرق ہے ؟

باب پنجم

کھلونے بنانا

عموماً کھلونے بازار سے خریدے جاتے ہیں اور ان پر کافی پیسہ خرچ ہوتا ہے ۔ گھر میں چھوٹے چھوٹے کھلونے اور چیزیں بنا کر آپ پیسہ کی بچت کر سکتی ہیں ۔ اور ایک دلچسپ مشغلہ بھی اپنا لیتی ہیں ۔ اس باب میں آپ کو چند کاغذ کے کھلونے اور روئی سے بھرے ہوئے کھلونے بنانے کے بارے میں ہدایات دی گئی ہیں ۔ ان کی مدد سے اور اپنی سوجھ بوجھ سے آپ اپنے اور بھائی بہنوں کے لیے دلچسپ چیزیں بنانے لگیں گی ۔ یوں کھلونے بنانے میں بہت کم خرچ ہو گا کیونکہ اکثر ضرورت کی چیزیں گھر میں موجود ہی ہوتی ہیں ۔ مثلاً روئی سے بھرے ہوئے کھلونے بنانے کے لیے کپڑوں کی کترنیں اور روئی وغیرہ گھر میں مل جائیں گی ۔

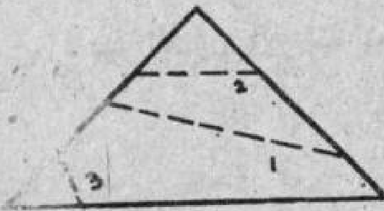
کاغذ کی مچھلی (۱)



۱ - کاغذ کا 15×15 سم چوکور ٹکڑا لیجیے ۔

۲ - شکل ایک کو دیکھ کر الف ب خط پر موڑئیے ۔ کاغذ موڑنے سے تکون شکل بن جائے گی ۔

۳ - شکل ۲ میں جو نشان تکون پر نظر آ رہے ہیں وہ اس تکون پر بنائیے ۔



۴ - خط ایک پر تکون کو نیچے کی طرف موڑئیے ۔

۵ - خط ۲ پر اپنی طرف موڑئیے ۔

۶ - خط ۳ پر نیچے کی طرف موڑئیے ۔



۷ - شکل ۳ کے خط بنائیے اور اس خط پر کاغذ پیچھے کی طرف موڑ دیجیے یوں موڑنے سے مچھلی کی دم کا حصہ بن جائے گا ۔



۸ - شکل ۴ مچھلی تیار ہے ۔ اس پر رنگین پنسل سے چھانٹے (Scales) اور آنکھیں وغیرہ بنا دیجیے ۔

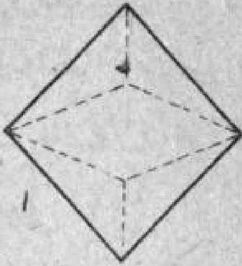
کاغذ کی مچھلی (۲)

۱ - کاغذ کا 15 × 15 سم چوکور ٹکڑا لیجیے -

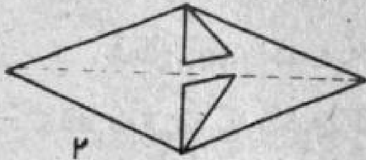
۲ - شکل نمبر ایک کے مطابق الف ب نشان لگائیے -

۳ - خط الف ۱ اور ب ۱ چھ سم کی بنائیے -

۴ - خط الف ۱ اور ب ۱ کو پوائنٹ س اور د سے ملائیے -

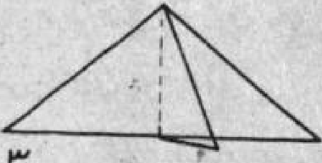


۵ - شکل نمبر ایک میں چھ خط ہیں جن کو موڑنا ہوگا ان چھ خط پر کاغذ پیچھے کی طرف موڑئیے لیکن پہلے س د کو اپنی طرف موڑئیے -

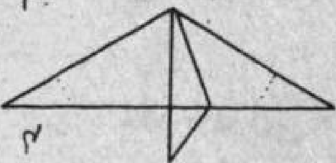


۶ - د ۱ اور س ۱ کو موڑئیے -

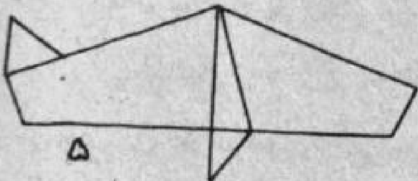
۷ - د ۲ اور س ۲ کو موڑئیے -



۸ - پھر الف ۱ اور ب ۱ کو شکل نمبر ۲ کی طرح موڑئیے -



۹ - شکل نمبر ۳ کی طرح پہلو کے دونوں کاغذ دبا دیجئیے -



۱۰ - شکل نمبر ۴ کی طرح موڑے ہوئے کاغذ پر نشان لگا کر دیے ہوئے خط بنائیے -

۱۱ - کاغذ دونوں خطوں پر اپنی طرف موڑئیے مچھلی کی آنکھ اور چھانے (Scales) بنا دیجیے - (شکل نمبر ۵) مچھلی تیار ہے -

بطخ -

۱ - کاغذ کا 15×15 سم چوکور ٹکڑا لیجیئے -

۲ - شکل ۱ دیکھ کر الف اور ب لگائیے -

۳ - شکل ۱ دیکھ کر ٦ سم کے فاصلہ پر س د لگائیے -

۴ - الف ب پر کاغذ کو پیچھے کی طرف دوہرا کر کے موڑئیے - ذرا دبا کر موڑا ہوا کاغذ کھول دیجیے -

۵ - شکل ۲ دیکھ کر الف س اور الف د خط پر آدھے حصے کی طرف کاغذ اوپر کی طرف موڑئیے -

٦ - الف د پر موڑئیے یوں شکل ۳ بن جائے گی -

۷ - پہلو کے مڑے ہوئے دونوں حصوں کو دوبارہ موڑئیے یوں شکل ۴ بن جائے گی -

۸ - شکل ۴ دیکھ کر 8.5 سم پر نشان لگائیے - اور موڑ دیجئیے - یوں گردن بن جائے گی -

۹ - شکل ۵ دیکھ کر 4 سم پر نشان لگائیے -

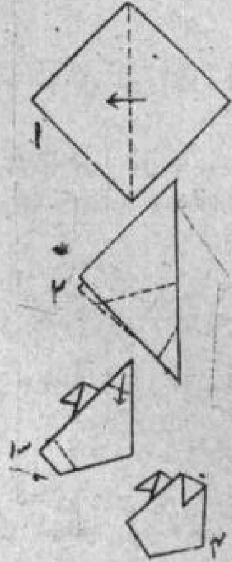
۱۰ - شکل ۵ دیکھ کر نشان پر کاغذ موڑئیے تو چونچ کا حصہ بن جائے گا اب بطخ میں اپنی مرضی سے رنگ بھر لیجیئے -

کتا -

کاغذ کا کتا بنانے کے لیے پہلے کتے کا سر اور پھر دھڑ بنا کر گوند سے جوڑا جائے گا -

سر بنانا ۔

۱ ۔ کاغذ کا 10×10 سم چوکور ٹکڑا لیجیے ۔



۲ ۔ شکل نمبر ایک کے مطابق درمیان سے موڑئیے ۔

۳ ۔ شکل نمبر ۲ کی طرح ناپ کر نقطے لگائیے ۔ اور پھر دونوں خط بنا لیجیے ۔

۴ ۔ الف ب پر کاغذ موڑئیے ۔ اس طرح موڑنے سے س د والے خط کا حصہ پیچھے ہو جائے گا ۔

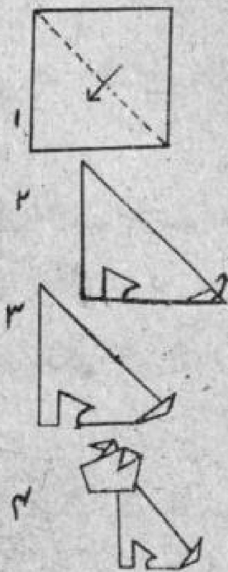
۵ ۔ س د پر کاغذ باہر کی طرف موڑ دیجیے ۔

۶ ۔ شکل ۳ کو دیکھ کر دونوں خط بنائیے ۔

کتے کا سر بنانا

۷ ۔ خط ج ر کو اپنی طرف موڑئیے ۔ خط ک گ کو پیچھے کی طرف ۔

۸ ۔ شکل ۴ کتے کا سر تیار ہو جائے گا ۔



کتے کا دھڑ بنانا ۔

۱ ۔ کاغذ کا 12 × 12 سم چوکور ٹکڑا لیجئے ۔

۲ ۔ شکل ایک کے مطابق درمیان سے موڑئیے ۔

۳ ۔ شکل ۲ کے مطابق نشان لگائیے ۔

۴ ۔ دم کا حصہ سامنے کی طرف موڑ لیجئے ۔

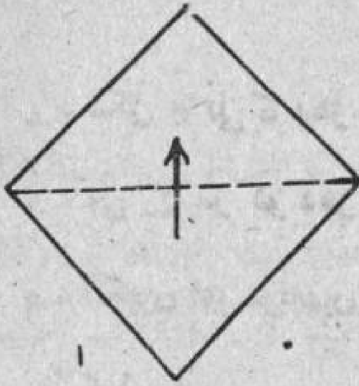
۵ ۔ (شکل ۳) ٹانگوں کے نشان پر کاغذ کاٹ لیجئے ۔

۶ ۔ (شکل ۴) کتے کا دھڑ بھی تیار ہو جائے گا ۔

۷ ۔ سر کو گوند کے ساتھ دھڑ سے جوڑ لیجئے اور آنکھیں اور منہ بنا لیجئے ۔

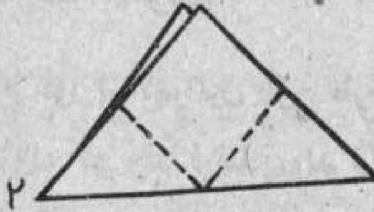
بلی -

بلی کو بھی دو حصوں میں بنایا جائے گا پہلے سر اور پھر دھڑ -



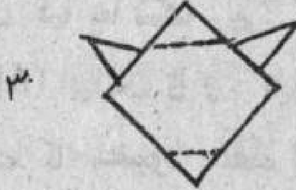
بلی کا سر بنانا -

۱ - کاغذ کا 7.5×7.5 سم چوکور ٹکڑا لیجیے -

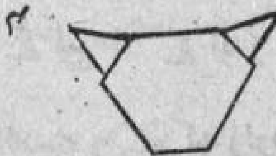


۲ - شکل ایک کے مطابق تہہ لگا لیجیے-

۳ - شکل ۲ کی طرح دونوں خط بنائیے - الف ب اور الف س

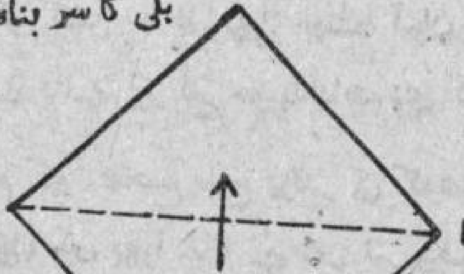


۴ - خط الف ب اور الف س پر پیچھے کی طرف کاغذ موڑئیے - (شکل نمبر ۳) -



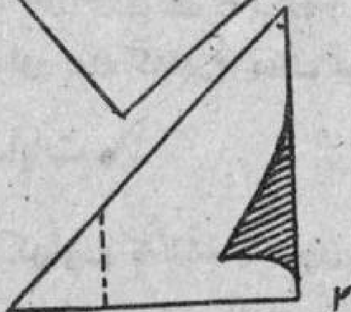
۵ - اس پر دونوں خط بنائیے اور دونوں خطوں پر کاغذ پیچھے کی طرف موڑئیے بلی کا سر اور کان تیار ہو جائیں گے -

بلی کا سر بنانا



بلی کا دھڑ بنانا -

۱ - کاغذ کا 10×10 سم چوکور ٹکڑا لیجیے -

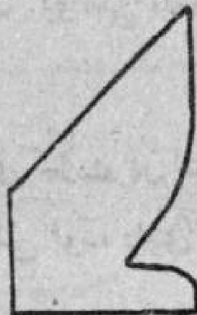


۲ - شکل ایک کے مطابق موڑئیے -

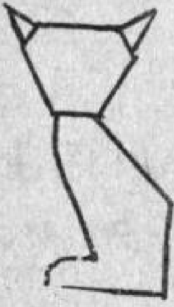
۳ - شکل ۲ کی طرح بنائیے -

۴ خط بنائیے ذرا اوپر سے ٹیڑھا کرتے ہوئے -

۵ - شکل ۲ میں جو گہرا سیاہ نظر آ رہا ہے اس کو صفائی سے کاٹ لیجیے -



۶ - خط ج د پر موڑ لیجیے -



۷ - شکل ۳ بلی کا دھڑ تیار ہو جائے گا -

۸ - بلی کے سر کو دھڑ کے ساتھ جوڑ دیجیے -

۹ - آنکھیں اور مونچھیں بنائیے -

بھرے ہوئے کھلونے -

عام طور ہر گھر میں طرح طرح کے کپڑے کے چھوٹے ٹکڑے اور کترنیں بھی رہتی ہیں - ایسے ٹکڑوں کو وقتاً فوقتاً پیوند لگانے ، چھوٹی چیزیں مثلاً ٹی کوزی یا بٹوہ وغیرہ بنانے کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے - کڑھائی میں بھی رنگا رنگ کے ٹکڑوں سے پھول پتیاں بنا کر (Applique) ایپلیک کا کام کیا جاتا ہے - ایسے ہی بچے کھچے ٹکڑوں ، کترنوں یا پرانے لباس سے کپڑے کا مضبوط حصہ نکال کر چھوٹے چھوٹے کھلونے بنائے جا سکتے ہیں - کھلونے کی شکل دینے کے لیے ان کے اندر روئی یا فوم ربڑ کا چُورا بھرا جاتا ہے -

بھرے ہوئے کھلونوں میں بطخ ، کبوتر ، بھالو ، گڑیا آسانی سے بنائے جا سکتے ہیں - یوں تو کشن بنانا بھی بہت آسان ہے - کشن کئی شکلوں کے بن سکتے ہیں - بھرے ہوئے کھلونے بنانے کے لیے جو ہدایات دی گئی ہیں ان کو بغور پڑھ کر کاٹ چھانٹ شروع کریں اور ہر قدم کو صحیح طرح برتنے کی کوشش کریں - چونکہ روئی یا فوم ربڑ کا چُورا ہر طرح کے کھلونوں میں بھرا جاتا ہے اس لیے یک وقت زیادہ مقدار میں خریدا جا سکتا ہے - یہ یاد رکھیے کہ فوم ربڑ کا چورا روئی سے بہتر رہتا ہے کیونکہ اس سے بنائے ہوئے کھلونے آسانی سے دھوئے جا سکتے ہیں اور یوں کھلونے صاف ستھرے رکھے جا سکتے ہیں -

ھدایات -

ہر کھلونے کا نقشہ یا پٹرن دیا گیا ہے لیکن آپ دیئے ہوئے سائز سے بڑا کھلونا بنانا چاہیں تو پٹرن کو اسی انداز سے بڑا کر لیں - آپ کی استاد پٹرن کو بڑا کرنے میں مدد کر سکتی ہیں -

پٹرن کو کپڑے پر اتارنے کے لیے اسے پہلے ٹریس کرنا ہو گا - یا پھر گتے پر ایک پٹرن بنا لیں جو کئی لوگ باری باری استعمال کر سکتے ہیں - کپڑے پر کاغذ سے شکل اتارنے کے

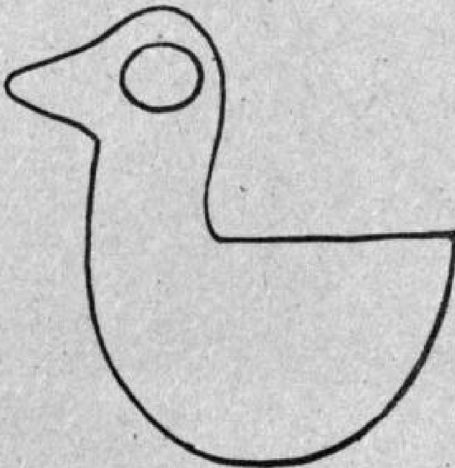
لیے کاربن کاغذ استعمال کرنے کی ضرورت ہو گی - کاربن کاغذ کو احتیاط سے استعمال کریں تا کہ کپڑے پر داغ دھبہ نہ پڑیں - اگر گتے پر پترن کاٹی ہوئی ہے تو اسے کپڑے پر رکھ کر اطراف میں پنسل سے لائن بنا لیجیے - احتیاط کیجیے کہ گتے کی پترن اس دوران اپنی جگہ سے نہ ہلے ورنہ شکل بگڑ جائے گی -

سلائی کے خط پر سلائی کیجیے تا کہ سلائی ٹیڑھی میڑھی نہ ہو جائے ، کیونکہ اس طرح شکل اچھی نہیں بنے گی - اندر کی سلائی بخیہ ٹانکے سے کیجیے - تھوڑا سا حصہ نچلی طرف بغیر سلائی کے چھوڑیے روئی بھرنے کے بعد اس حصہ کو سینے کی ضرورت ہو گی - یہ جگہ روئی بھرنے کے بعد ترپن ٹانکہ سے سی سکتی ہیں - ایسی سلائیاں جو گولائی میں ہوں ، ان پر ''ٹک'' لگا لیجیے - ٹک لگانے سے گولائی کی سلائی کپڑا سیدھا کرنے پر ٹھیک بیٹھتی ہے اور کسی قسم کا کھنچاؤ نہیں آتا -

روئی یا فوم ربڑ کے چورے کو اچھی طرح بھریے تا کہ کھلونے کی شکل صحیح آئے - چونچ کے حصہ کو سیدھا کرتے وقت پنسل سے اچھی طرح باہر کی طرف کر دیں اور اس حصہ کی بھرائی بھی اچھی طرح کیجیے -

ہدایات کے مطابق آنکھ ، ناک اور کان پترن سینے سے پہلے یا سینے اور بھرنے کے بعد بنائیے - جس احتیاط سے آپ ہر قدم برتیں گی اور جس صفائی سے کام کریں گی اسی کے مطابق آپ کا کھلونا خوبصورت اور خوشنما بنے گا -

بطخ -



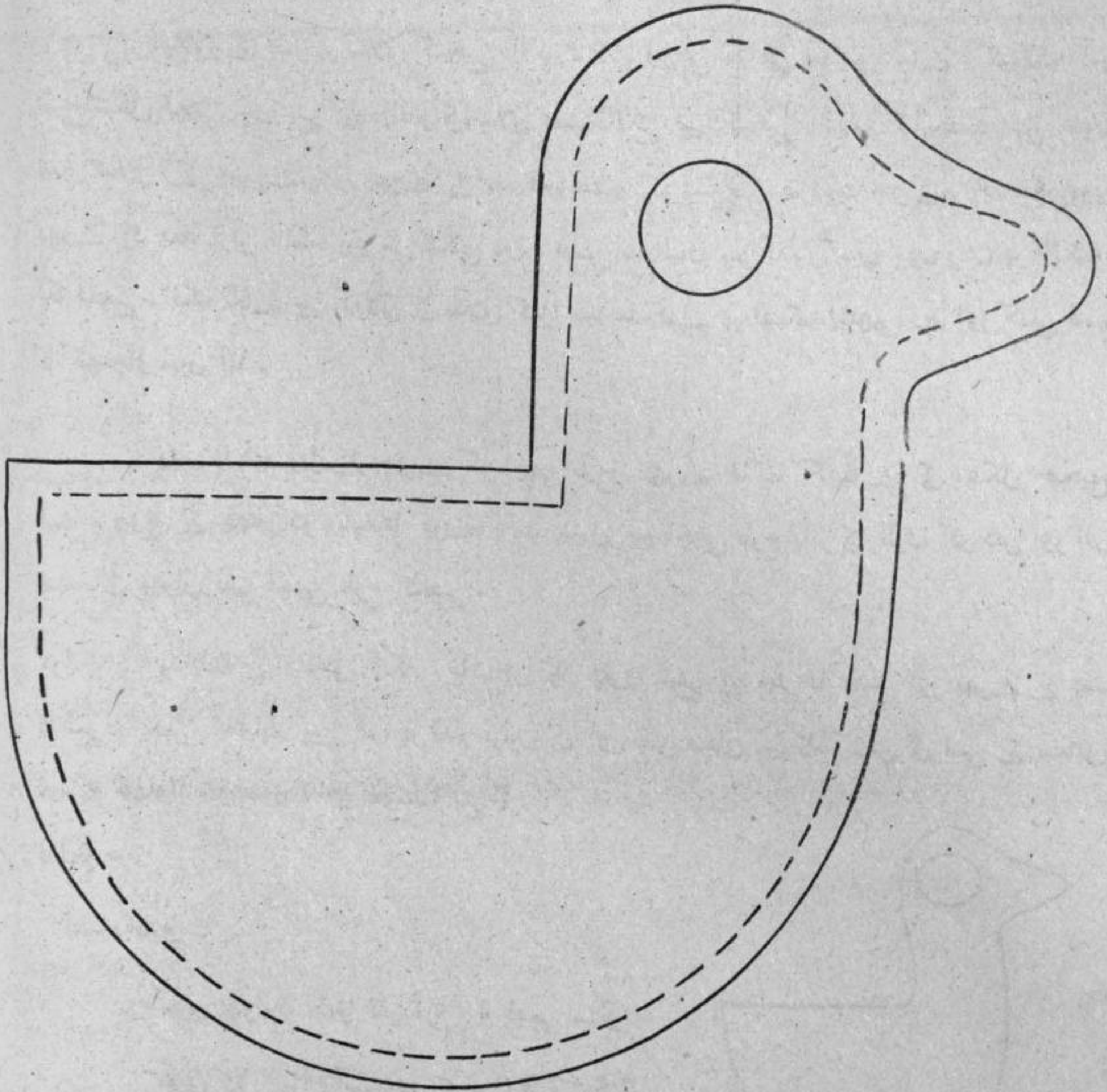
اشیاء ضرورت :-

سوتی پھولدار کپڑا تقریباً 4 × 4 ڈیسی میٹر

سوتی کالا کپڑا (آنکھوں کے لیے) 7.5 ، 7.5 سم

روئی یا فوم ربڑ کا چورا

بطخ :



بنانے کا طریقہ۔

۱ - بطخ کے پٹرن کو ٹریس کر لیں اور کپڑے پر اتار لیں ۔

۲ - سیاہ کپڑے سے دونوں آنکھیں کاٹ لیں ۔

۳ - کاج ٹانکہ سے آنکھیں بطخ کے چہرے پر سی لیں ۔

۴ - دونوں حصوں کو الٹ کر سی لیں (تھوڑاسا حصہ بے سلا چھوڑ دیں) ۔

۵ - گولائی کی سلائی پر "ٹک،، لگا دیں اور سیدھا کر لیں ۔

۶ - روئی یا فوم ربڑ کا چورا بھر لیں - چونچ کو اچھی طرح بھریں ۔

۷ - بے سلے حصہ کو سی لیجیے ۔

۸ - بطخ تیار ہے ۔

کبوتر۔

اشیاء ضرورت :-

رنگین یا نمونہ دار سوتی کپڑا 30×45 سم

آنکھوں کے لیے 8 سم چوکور رنگین کپڑا

(نمونہ دار یا پھولدار کپڑا ہو تو کسی سادہ رنگ کی آنکھیں بنائیں)

(اگر رنگین کپڑا ہو تو کسی دوسرے رنگ سے آنکھیں بنائیں)

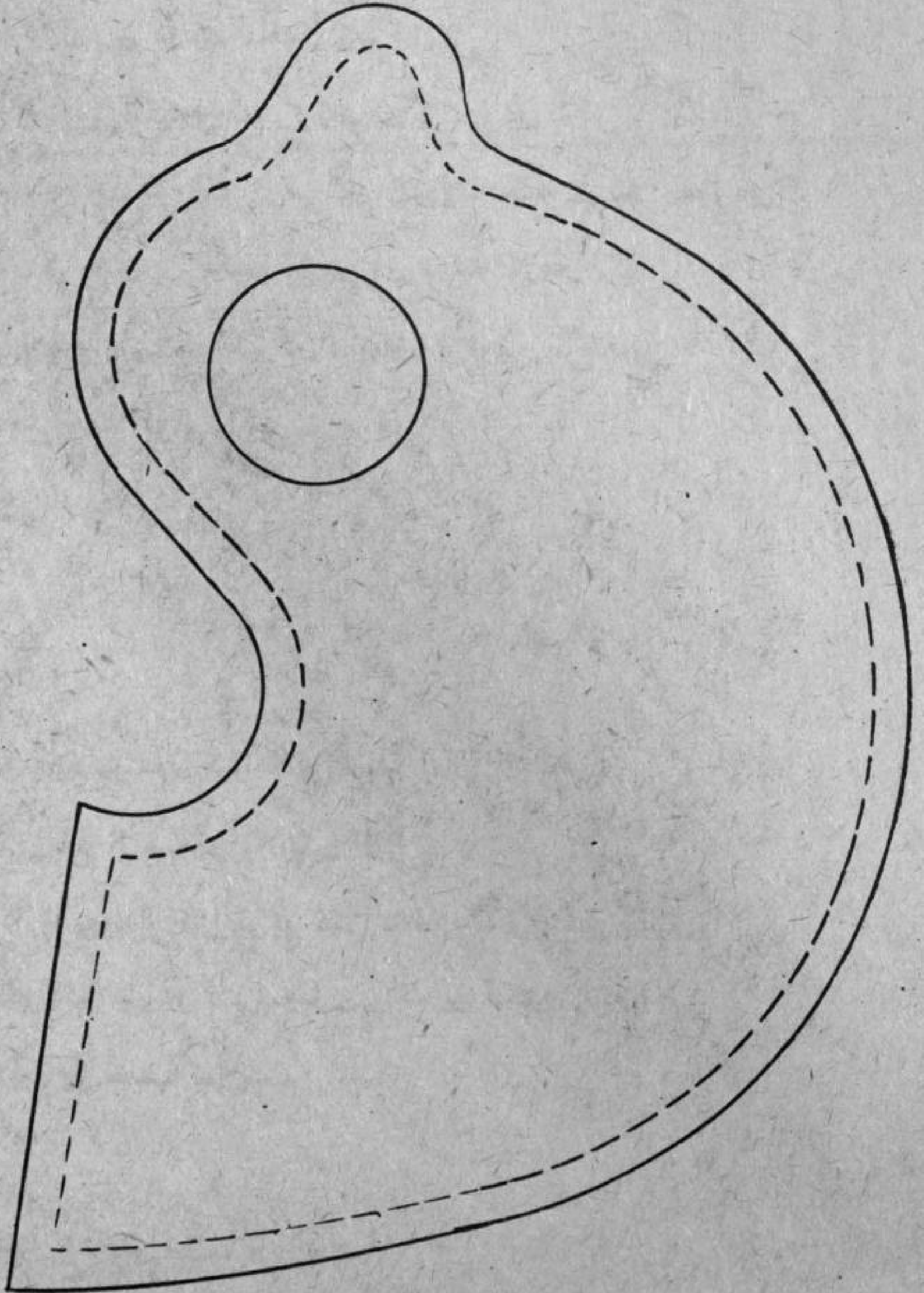
روئی یا فوم ربڑ حسب ضرورت ۔

بنانے کا طریقہ۔

۱ - کبوتر کا پٹرن کپڑے پر اتار لیں ۔

۲ - آنکھیں بھی کاٹ لیں اور کاج ٹانکہ سے چہرے پر سی لیں ۔

کبوتر -

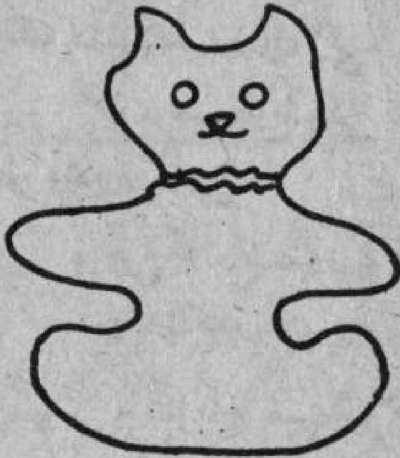


۳ - دونوں حصوں کو سی لیں -

۴ - فوم ربڑ یا روئی بھر کر کھلی ہوئی سلائی بند کر دیں -

۵ - کبوتر تیار ہے -

بھالو -



اشیاء ضرورت :-

رنگین یا نمونہ دار کپڑا 37·5 × 35

گردن کا کالر بنانے کے لیے 14 سم رنگ دار ڈوری یا بانکڑی

کڑھائی کا دھاگہ آنکھیں ، ناک اور منہ بنانے کے لیے

بنانے کا طریقہ :-

۱ - پٹرن سے نمونہ ٹریس کر کے کپڑے پر اتار لیجیے -

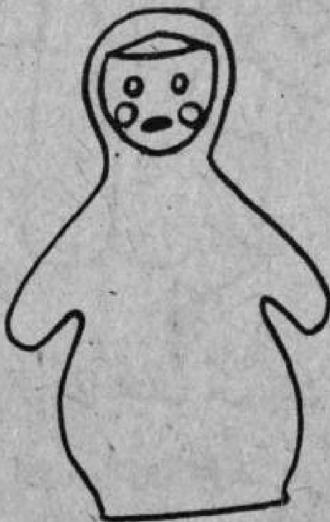
۲ - کاٹنے کے بعد ایک طرف آنکھیں ، ناک اور منہ کسی آرائشی ٹانکہ سے بنا لیجیے -

۳ - کٹے ہوئے حصہ کو سی لیجیے -

۴ - روئی بھر کر سلائی بند کر لیجیے -

۵ - گردن کے گرد ڈوری ڈال کر سی لیجیے -

۶ - بھالو تیار ہو جائے گا -



گڑیا -

اشیاء ضرورت :

چار خانہ - سوتی کپڑا ۳۲ × ۴۵ سم -

سفید سوتی کپڑا (اتنا کہ اس میں سے ۳ سم قطر کا گول حصہ چہرے کے لیے کٹ سکے -

گلابی اور کالا کڑھائی کا دھاگہ -

روئی یا فوم ربڑ -

بنانے کا طریقہ :

۱ - پیٹرن سے نمونہ ٹریس کر کے کپڑے پر اتار لیجیے -

۲ - چہرے کی پیٹرن ٹریس کیجیے کیونکہ اس سے چہرہ بنانے کے لیے سفید کپڑے پر الگ نشان بنانے ہوں گے -

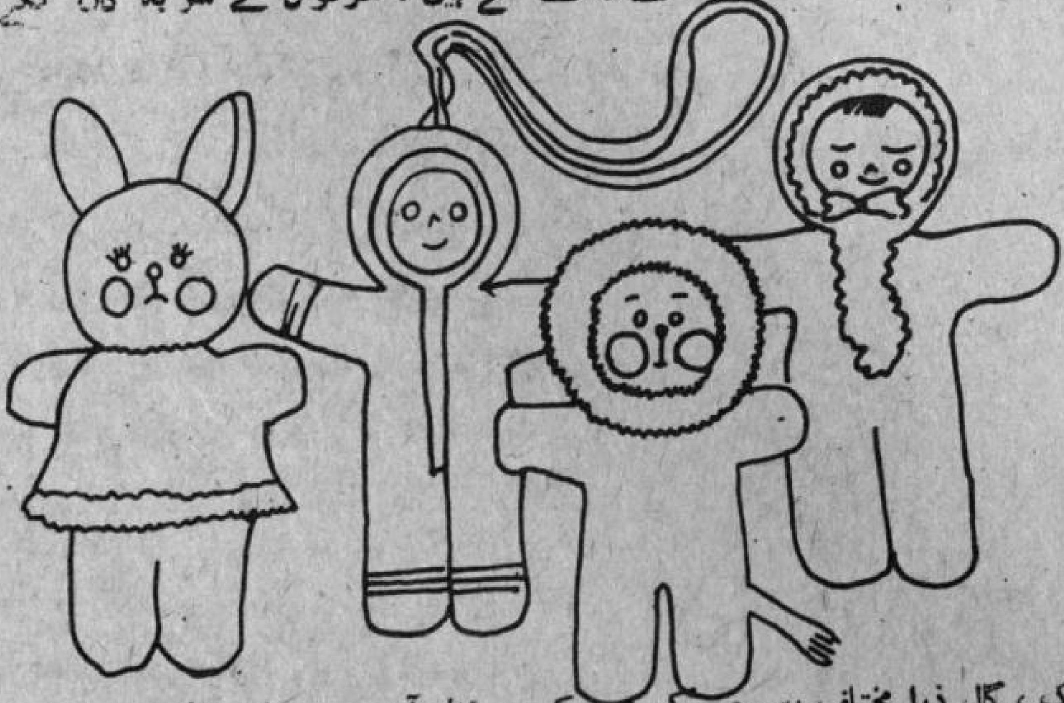
۳ - جس طرح پہلے کھلونے بنائے ہیں ، ان کی طرح اس کھلونے کی کٹائی ، سلائی اور بھرائی وغیرہ کیجیے -

۴ - گول کاٹے ہوئے ٹکڑے کو چہرے کی جگہ سی دیجیے -

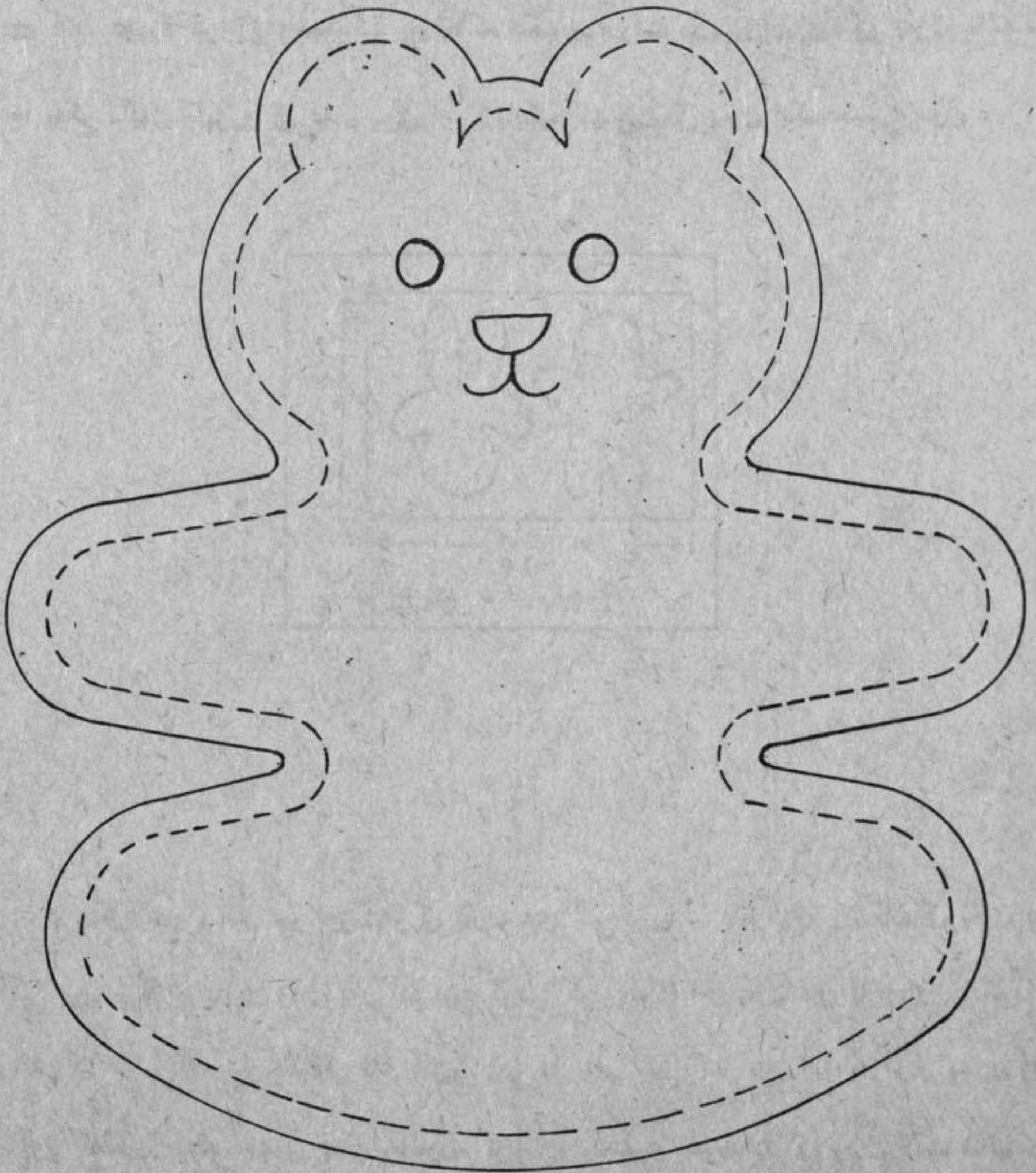
۵ - آنکھیں ، منہ ، رخسار اور بال کڑھائی کے ٹانکہ سے بنائیے -

خرگوش - گڑیا - شیر اور سمندری غوطہ باز

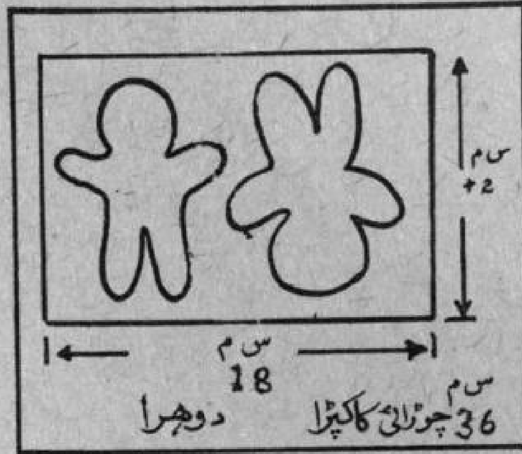
شکل نمبر ۲ میں کئی کھلونے نظر آتے ہیں - ان سارے کھلونوں کے سر اور دھڑ ایک جیسے ہیں صرف چہرے مختلف طریقہ سے بنائے گئے ہیں ، خرگوش کے سر پہ کان لگے ہوئے ہیں



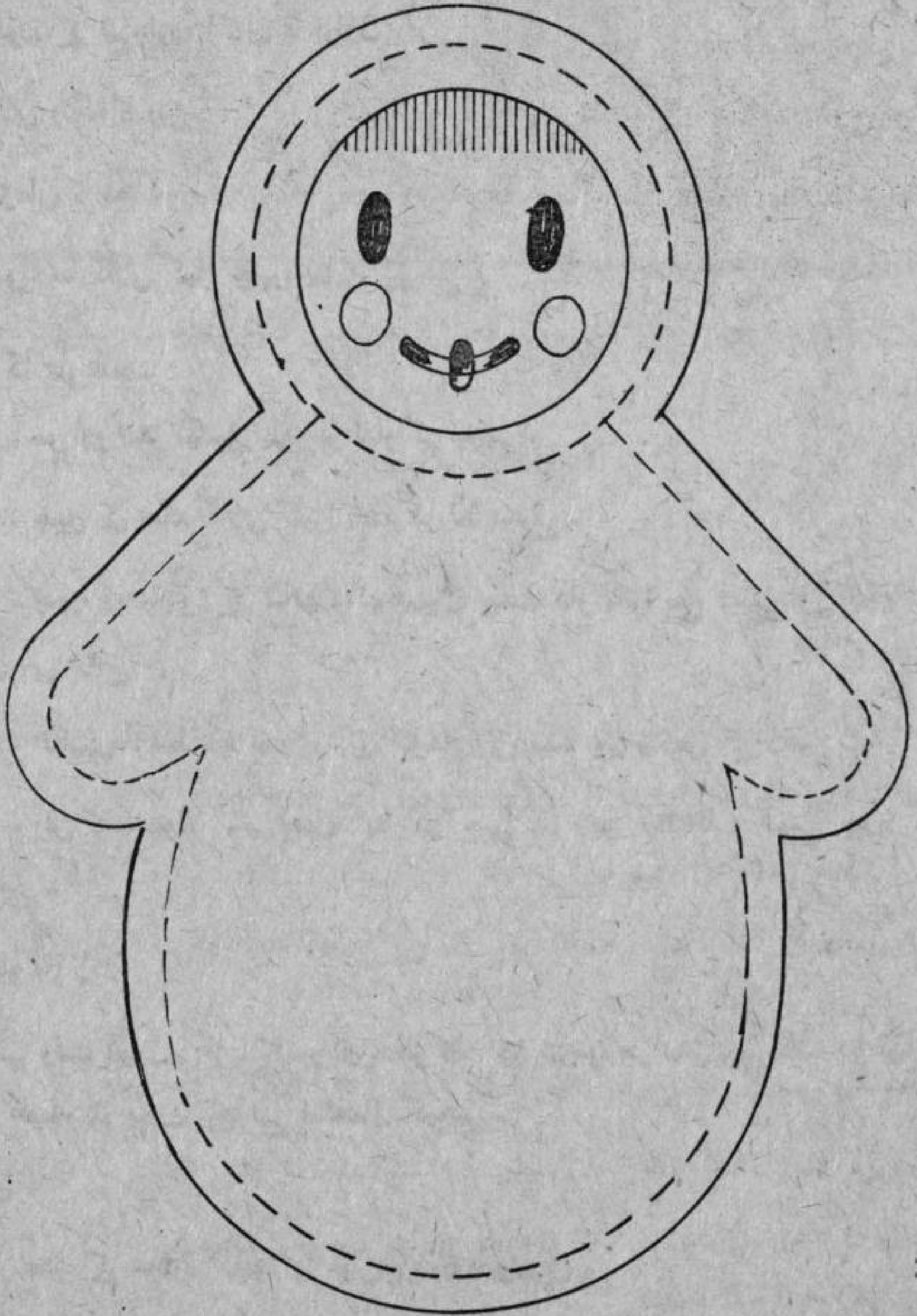
آنکھ ، ناک ، گال ذرا مختلف ہیں جب کہ شیر کی دم نظر آ رہی ہے اور ناک، منہ ذرا مختلف ہے - اسی طرح گڑیا اور سمندری غوطہ باز کے چہرے اور لباس ایک دوسرے سے کچھ مختلف نظر آتے ہیں - ان سارے کھلونوں کے سر اور دھڑ ایک ہی پیٹرن سے بنائے جائیں گے اور ایک ہی طریقہ سے -



بھرے ہوئے کئی کھلونے بنانے کے بعد آپ آسانی سے سر اور دھڑ تیار کر سکتی ہیں ۔ بہتر یہ ہے کہ آپ سر اور دھڑ کی پیٹرن گتے پر کاٹ کر رکھ لیں ۔ شکل ۷ میں کپڑے کے اوپر پیٹرن کو رکھ کر دکھایا گیا ہے تاکہ کم سے کم کپڑے میں سر اور دھڑ بنایا جا سکے ۔ کپڑے کو دوہرا کر کے رکھا گیا ہے تاکہ ایک ہی وقت میں دو چیزوں کی پیٹرن ساتھ ساتھ کاٹی جا سکے ۔ یوں کپڑے کی بچت ہوگی اور ہر ایک کھلونے کی پیٹرن ایک جیسی ہوگی ۔



شکل نمبر ۸ میں سر اور دھڑ کی پیٹرن دی گئی ہے ۔ (خرگوش کے کان کی پیٹرن بھی دی گئی ہے خرگوش بناتے وقت اس کو بھی ٹریس کرنا ہوگا) اس پیٹرن میں بازو اور ٹانگوں کی جگہ اندر کی طرف نقطہ دار لائینیں نظر آ رہی ہیں وہ اس لیے کہ شیر اور خرگوش بناتے وقت بازو اور ٹانگیں کچھ چھوٹی بنائی جائیں ۔ گڑیا اور سمندری غوطہ باز کی پیٹرن ایک ساتھ کاٹ سکتی ہیں اور شیر و خرگوش کی پیٹرن ایک ساتھ کاٹ لیجیے ۔



گڑیا :

اشیاء ضرورت :

تولیے کا کپڑا جس کو انگریزی میں ٹیری کلاتھ (Terry Cloth) کہتے ہیں یا نائیلون (Brushed Nylon) ۳۰ سم لمبائی اور ایک میٹر عرض کا درکار ہوگا اس میں سے دو عدد سر اور دھڑ بن جائیں گے - یعنی گڑیا اور سمندری غوطہ باز -

چنٹ والی بیل ½ میٹر ۔

بالوں کے لیے اون (کالی یا براؤن)

گلابی رنگ کا ربن

کڑھائی کا دھاگہ

تھوڑا سا گلابی کپڑا چہرہ بنانے کے لیے ۔

گڑیا بنانے کا طریقہ ۔

۱ ۔ سر اور دھڑ مکمل طور پر تیار کر لیجیے ۔

۲ ۔ چہرہ کی جگہ گلابی کپڑا کاٹ کر لگا دیجیے ۔

۳ ۔ چہرہ کی سلائی کے ساتھ ساتھ بیل کا چنٹ دار ٹکڑا سی دیجیے اور کچھ بیل شکل ٦ کے مطابق سی دیجیے ۔

۴ ۔ آنکھیں ۔ منہ ۔ ناک اور بال کڑھائی کی مدد سے مکمل کر دیجیے ۔

۵ ۔ ربن کا چھوٹا سا پھول بنا کر جس کو بو (Bow) کہتے ہیں گردن کے سامنے لگا دیجیے ۔

سمندری غوطہ باز :

جس وقت آپ نے گڑیا کا سر اور دھڑ کاٹا تھا دوسرا سر دھڑ بھی کاٹ لیا تھا ، اس کو اب سمندری غوطہ باز بنانے کے لیے استعمال کیجیے ۔

اشیاء ضرورت :

سر دھڑ کے علاوہ کچھ اور چیزیں درکار ہوں گی ۔

ڈوری ایک میٹر ذرا موٹی ۔ کچھ ڈوری نسبتاً پتلی ۔

گلابی کپڑا چہرہ بنانے کے لیے ۔

کڑھائی کا دھاگہ ۔

بنانے کا طریقہ :

سر دھڑ مکمل طور پر تیار کر لیجیے ۔

چہرہ کو شکل ۶ کے مطابق بنائیے ۔

پتلی اور موٹی ڈوری کو شکل ۶ کی مطابقت سے لگائیے ۔

خرگوش اور شیر :

ان دونوں کھلونوں کے لیے سفید نسبتاً موٹا سوتی کپڑا مناسب ہوگا ۔ ۳۰ سم لمبا ایک میٹر عرض کا ۔

دونوں کے چہرے گلابی کپڑے سے بنائیے اور خرگوش کے کان کا سامنے کا حصہ بھی گلابی ہوگا ۔

آنکھ ناک وغیرہ کے لیے کڑھائی کا گلابی اور سیاہ دھاگہ ۔ تھوڑی سی بانکڑی ۔

بنانے کا طریقہ :

دونوں کھلونوں کے سر اور دھڑ بنانے کے لیے شکل ۷ کے مطابق پترن کاٹیے اس طرح کے بازو اور ٹانگیں ذرا چھوٹی بنیں ان کو ٹوٹی ہوئی لائن پر بنائیے ۔

شکل ۸ کے مطابق پترن کے حصوں کو کپڑے پر رکھیں (کپڑا دوہرا کرنے کے بعد)

خرگوش کے کان کا پچھلا حصہ کاٹنے کے لیے اس کی پترن بھی رکھیے ۔ کان کے سامنے کا حصہ گلابی کپڑے سے کاٹ لیں ۔

کان سیتے ہوئے ایک طرف گلابی ٹکڑا رکھیئے اور ایک طرف سفید ۔

سر کے دونوں ٹکڑوں کی سلائی کرتے وقت کانوں کو ایسے لگائیے کہ وہ اندر سے جڑے ہوئے معلوم ہوں ۔ دونوں کانوں کا گلابی حصہ چہرے کی طرف آئے ۔

سر اور دھڑ مکمل طور پر تیار کر لیجیے ۔

چہرے کے لیے گلابی کپڑا لگا کر آنکھیں منہ ناک بنا دیجیے ۔

بانکڑی شکل ۷ کو دیکھ کر گلے اور جسم پر لگا دیجیے تاکہ لباس کا انداز پیدا ہو سکے ۔

کپڑے کی دوہری تہہ پر رکھیے

تہہ

خرگوش کے کان

کپڑے کی دوہری تہہ پر رکھیے

تہہ

تہہ تک کی ×......× کی لمبائی تہہ تک

شیر -

سر اور دھڑ مکمل طور پر تیار کر لیجیے -

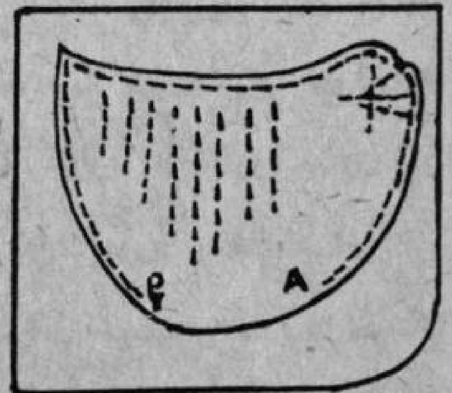
گلابی کپڑے سے چہرہ بنا دیجیے -

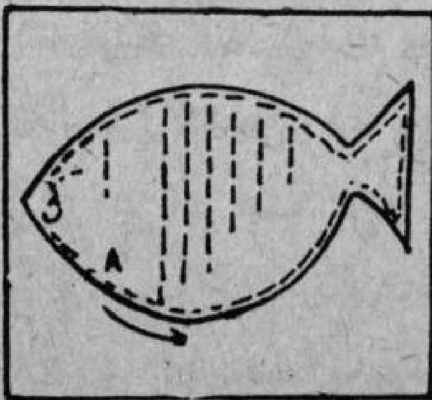
اس پر شکل ۶ کے مطابق آنکھ ، ناک ، کان اور بھوئیں بنا دیجیے اور بانکڑی لگائیے -

دم بنانے کے لیے اون (ہلکے براؤن رنگ کا) استعمال کیجیے اور پیچھے کی طرف سے ٹانکیے -

سجاوٹ کی چیزیں :

گھر میں کئی چھوٹی خوبصورت چیزیں روئی یا فوم ربڑ بھر کر بنائی جا سکتی ہیں مثلاً کشن ، ٹی کوزی وغیرہ - کشن چوکور - تکون - گول کئی شکلوں کے بنائے جاتے ہیں ، ان کو زیادہ خوش نما بنانے کے لیے پھول کی شکل بھی دی جا سکتی ہے یا کسی جانور مثلاً مرغی یا مچھلی نما کشن بنائے جا سکتے ہیں -





آرائشی کشن سائز میں ذرا چھوٹے بنائے جائیں تو بہتر ہے ۔ شکل کے مطابق آپ سائز خود مقرر کر سکتی ہیں یا استاد کی مدد سے سائز کا فیصلہ کر سکتی ہیں ۔ لت لئی شکل کے علاوہ کشن کے اوپر کڑھائی کر کے پھول پتیاں بنائی جا سکتی ہیں ۔ یا پھر رنگ برنگے بٹن ٹانکے جا سکتے ہیں اس طرح کشن کی سطح پر کوئی دلکش نمونہ بن سکتا ہے ۔ اب آپ کو بھرے ہوئے کھلونے بنانے میں مہارت ہو چکی ہے اور آپ آسانی سے سجاوٹی کشن کا نمونہ خود بنا سکتی ہیں اور پھر اس خاص نمونے کے لحاظ سے ایک یا دو کشن تیار کر سکتی ہیں ۔ کوشش یہ کیجیے کہ گھر میں موجود اشیاء کو استعمال میں لائیں ۔ مثلاً اگر آپ کے پاس بہت سی رنگ برنگی کترنیں پڑی ہیں تو ان سے ایپلیک (Applique) کام کا کشن بنا لیجیے ۔ یا اگر بٹن موتی وغیرہ زیادہ ہیں تو ایسا نمونہ بنائیے جس میں ان چیزوں کو استعمال میں لایا جا سکے ۔

سلائی کا ڈبہ یا سوئنگ کٹ :

سلیقہ مندی کا تقاضہ ہے کہ اپنی چیزوں کو اچھی طرح سنبھال کر رکھا سینتا جائے ۔ اگر چیزوں کی مناسب دیکھ بھال نہ کی جائے اور ان کو اچھی طرح نہ رکھا جائے تو وہ جلد خراب ہو جاتی ہیں اور ضرورت کے وقت جگہ جگہ ڈھونڈنا پڑتا ہے ۔

ہو سکتا ہے کہ گھر میں کوئی سلائی کا ڈبہ یا ایسی ٹوکری موجود ہو جس میں سلائی کی چیزیں رکھی جاتی ہوں ۔ مگر آپ اپنے لیے الگ سے ایک سلائی کا ڈبہ بھی بنا سکتی ہیں ۔ جس میں آپ کی اپنی ضرورت کی چیزیں رکھی ہوں ۔ یا اگر گھر میں کوئی مخصوص ڈبہ نا ہو تو اس کو سبھی گھر والے استعمال کر سکتے ہیں ۔

لفظ سوئنگ کٹ سے مراد وہ ساری چیزیں ہیں جو سینے پرونے کے لیے ضروری ہیں ۔ مثلاً سوئیاں ، دھاگے ، قینچی ، فیتہ ، پن کشن ، انگشتانہ وغیرہ ۔ ان ساری چیزوں کو احتیاط سے رکھنے کے لیے آپ ایک خاص ڈبہ تیار کر سکتی ہیں ۔ جوتے کا عام ڈبہ اس کام کے لیے مناسب رہے گا ۔ صرف اس پر رنگین کاغذ صفائی سے لگا کر اس کو خوش نما بنایا جا سکتا ہے ۔ کاغذ چڑھانے سے ڈبہ زیادہ مضبوط ہو جائے گا اگر چاہیں تو ڈبہ کے ڈھکن کو ڈبہ کے ساتھ الاسٹک سے جوڑ سکتی ہیں ۔

اشیاء :

جوتے کا مضبوط ڈبہ ۔

ایک سے ڈیڑھ میٹر موٹا رنگین یا پھول دار کاغذ

گوند ، الاسٹک ۔

بنانے کا طریقہ :

آپ دیکھیں گی کہ ڈبہ کے اندر آپ کو نیچے کے علاوہ چاروں طرف کاغذ چپکانا ہوگا ۔ اس لیے کاغذ کے ٹکڑے ناپ کر کاٹ لیجیے ۔

پہلے چاروں طرف کاغذ کے ٹکڑے چپکائیے اور پھر نچلے حصہ پر کاغذ لگائیے ۔

اس بات کا دھیان رکھیے کہ اگر کاغذ ناپ سے بڑا کاٹا جائے گا تو وہ سروں سے دوسری طرف موڑا جا سکتا ہے اور یوں جب دوسری طرف سے کاغذ کے ٹکڑے کاٹ کر اندر کی طرف موڑیں گی تو سرے زیادہ مضبوط ہو جائیں گے ۔

ڈھکن پر بھی اندر اور باہر اسی طرح کاغذ لگائیے اس کے بعد ڈھکن کے دونوں طرف الاسٹک جوڑ کر ڈھکن کو ڈبہ کے ساتھ لگا دیجیے ۔

جس قدر صفائی سے آپ کاغذ کاٹیں گی اور چپکائیں گی ڈبہ اتنا ہی خوش نما بنے گا ۔ کاغذ کو صحیح ناپ لے کر کاٹنا لازمی ہے ۔ نچلے کونے مضبوط بنانے کے لیے ۴ سم کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں اور ان کو کونوں پر لگا لیجے ۔ کونا بنانا آسان ہے کاغذ کو درمیان سے کونے پر رکھ کر ایک طرف سے دبائیں تو کونا بن جائے گا ۔ اسے گوند سے اچھی طرح چپکا دیں ۔

سوالات

۱ ۔ گھر میں بچی ہوئی کترنوں اور کپڑے کے چھوٹے ٹکڑوں کو کس طرح استعمال میں لایا جا سکتا ہے ؟

۲ - بھرے ہوئے کھلونے بنانے کے لیے سب سے پہلا قدم کیا ہوگا ؟

۳ - بھرے ہوئے کھلونوں میں فوم ربڑ بھرنا کیوں بہتر ہے ؟

۴ - کون سے دو ایسے کھلونے ہیں جن کے سر اور دھڑ ایک جیسے بنائے جاتے ہیں ؟

۵ - سوئنگ کٹ سے کیا مراد ہے ؟

۶ - آپ کے سلائی کے ڈبہ میں کون کون سی چیزیں موجود ہونی چاہئیں ؟

حصه دوم

غـذا (FOOD)

باب اول

جسم میں غذا کی اہمیت

غذا زندگی کی اہم بنیادی ضرورت ہے - جسم کی نشو و نما، بڑھان اور صحت و سلامتی کے لیے غذا اشد ضروری ہے -لفظ غذا سے مراد وہ ساری نباتاتی و حیواناتی چیزیں ہیں جو ہم کھاتے پیتے ہیں - نباتاتی چیزوں میں سبزیاں - پھل - ساگ وغیرہ شامل ہیں اور حیواناتی چیزوں میں مرغی، مچھلی، گوشت، انڈہ ، دودھ وغیرہ اور وہ ساری چیزیں شامل ہیں جو جانوروں، چرند پرند سے حاصل کی جاتی ہیں -

پیدائش کے ساتھ ہی غذائی ضروریات بھی شروع ہو جاتی ہیں - کھانے پینے کے بغیر زیادہ عرصہ زندگی قائم نہیں رہ سکتی - صحیح غذا کی کمی سے جسم کمزور اور نحیف و لاغر ہو جاتا ہے - طرح طرح کی تکلیفیں اور بیماریاں آ گھیرتی ہیں - جسم میں قوت مدافعت کم اور پھر آہستہ آہستہ ختم ہونے لگتی ہے - قوت مدافعت جسم کی اس قوت کو کہتے ہیں جو بیماری کے جراثیم کے اثر کو زائل کر کے جسم کو بیمار ہونے سے بچاتی ہے - یعنی جسم میں بیماری کے جراثیم سے مقابلہ کرنے کی اہلیت اور قوت ہوتی ہے - جسم صحت مند ہو تو قوت مدافعت بھی زیادہ ہوتی ہے اور یوں ہم عام وبائی بیماریوں سے بچے رہتے ہیں اور اگر بیمار ہو بھی جائیں تو جلد صحت یاب ہو جاتے ہیں -

صحت مند زندگی گزارنے کے لیے مناسب غذا ضروری ہے اور مناسب غذا ہم اسی وقت کھا سکتے ہیں جب ہمیں غذا اور غذائیت کے بارے میں بنیادی باتیں معلوم ہوں اور ہم ان کو اپنائیں بھی - مثلاً ہمیں یہ معلوم ہونا چاہیئے کہ کھانا کتنا ، کونسا اور کب کھانا چاہیئے ؟ کون کون سی چیزیں روز مرہ کے کھانے میں ضرور شامل کرنی چاہیئں ؟ کھانے کی چیزوں کی تیاری اور رکھنے سینتنے میں کس قسم کی باتوں کو مد نظر رکھنا چاہیئے - وغیرہ وغیرہ -

غذا کے متعلق اہم باتیں سیکھ کر آپ ان کو خود بھی اپنا سکتی ہیں اور گھر کے دوسرے افراد کو بھی یہ چیزیں بتا سکتی ہیں ۔ اس طرح سبھی کی غذائی عادات بہتر سے بہتر ہو سکتی ہیں ۔

غذا کی اہمیت میں کس کو شک ہو سکتا ہے ۔ کیونکہ غذا صحت و سلامتی کے لیے بہت اہم ہے ۔ غذا سے جسم کی نشو و نما اور بڑھان ہوتی ہے ۔ غذا جسم میں ایندھن کا کام دیتی ہے اور یوں جسم کو حرارت اور قوت ملتی رہتی ہے ۔

ہمارا جسم ایک پیچیدہ مشین کی مانند ہے جس میں رگ ، پٹھے، ہڈیاں ، غدود، مسام اور دیگر بہت سے اعضا اپنا مخصوص کام سر انجام دیتے رہتے ہیں ۔ گویا جسم گوشت و پوست ، خون اور مختلف قسم کے غدودوں اور اعضا سے مل کر بنا ہے ۔ زیادہ تفصیلی یا باریکی سے دیکھا جائے تو ہم کہیں گے کہ جسم میں مختلف قسم کے خلیے اور ریشے ہوتے ہیں ۔ مثلاً ہڈیوں کے ریشے ۔ عضلات کے ریشے اور خون کے خلیے اور غدودوں کے ریشے و خلیے ۔

یہ سارے خلیے اور ریشے غذائی اجزاء سے تخلیق و تعمیر ہوتے ہیں ۔ جسم کے ننھے سے ننھے خلیے اور ریشے جو صرف خوردبین سے دیکھے جا سکتے ہیں ۔ اپنی ضرورت کی غذا کو جسم میں پہنچنے والی چیزوں سے حاصل کرتے ہیں ۔ غذا کیونکر خلیوں اور ریشوں تک پہنچتی ہے یہ ایک وسیع علم ہے اس کے بارے میں بہت سی تفصیلات آپ بعد میں پڑھیں گی مگر ابھی یہ جاننا کافی ہے کہ جسم کی پیچیدہ مشین کو غذا کی ضرورت ہوتی ہے ۔ اور غذا کی بدولت جسم کا ہر حصہ کار آمد حالت میں رہتا ہے اور یوں ہم اپنے آپ کو صحت مند محسوس کرتے ہیں ۔

جسم میں غذا کے اہم کام ،

مختصر طور پر یہ کہا جا سکتا ہے کہ جسم میں غذا تین اہم کام انجام دیتی ہے ۔ یعنی غذا کی مدد سے جسم کی نشو و نما اور بڑھان ہوتی رہتی ہے ۔ غذا جسم کے اندر ہونے والی مستقل مرمت کو جاری رکھتی ہے ۔ اور غذا سے جسم کو حرارت و قوت ملتی رہتی ہے ۔

۱ ۔ غذا اور جسم کی نشو و نما اور بڑھان :-

انسان بچپن سے پختہ سالی کی طرف بڑھتا ہے ۔ جسم کی بڑھان اسی وقت ہو سکتی

ہے جب لا تعداد مختلف قسم کے خلیے اور ریشے متواتر بڑھتے رہیں اور ضرورت کے لحاظ سے نئے خلیے اور ریشے بنتے بھی رہیں ۔ ان دونوں باتوں کے لیے ہمیں غذائی اجزاء کی ضرورت ہوتی ہے اور یہ غذائی اجزاء ہم خوراک کے ذریعہ حاصل کر سکتے ہیں ۔ جسم کے خلیے اور ریشے جب دباؤ ، بوجھ ، مرض اور حادثات کے باعث ضائع ہو جاتے ہیں تو ان کی جگہ نئے خلیوں کی تخلیق لازمی ہوتی ہے اس عمل کے لیے بھی غذا درکار ہوتی ہے ۔

پیدائش سے لے کر سولہ سال کی عمر تک بڑھان تیزی سے ہوتی ہے ۔ خاص طور پر دس سال سے لے کر سولہ سال تک جسم مضبوط ہونے لگتا ہے ۔ اس عمر کے دوران غذائی ضروریات تیزی سے بڑھنے لگتی ہیں ۔ جسمانی نشو و نما کے لیے گوشت ، مچھلی ، انڈے ، دودھ ، سبزیاں، پھل ، اناج ، دالیں وغیرہ زیادہ مقدار میں استعمال کرنی چاہئیں ۔

۲ ۔ غذا جسم میں ہونے والی توڑ پھوڑ کی مرمت کا کام انجام دیتی ہے اور جسم کے اندر قوت مدافعت بھی پیدا کرتی ہے ۔

جسم کے اندر ہونے والی ٹوٹ پھوٹ اور پھر اس ٹوٹ پھوٹ کی مرمت کا عمل دیکھا نہیں جا سکتا ۔ مگر یہ تو آپ نے اکثر آزمایا ہوگا کہ کھال کھرچی گئی ہے یا انگلی کٹ گئی ہے اور دوا لگانے کی طرف توجہ نہیں دی گئی مگر پھر بھی آہستہ آہستہ وہ جگہ ٹھیک ہو جاتی ہے یا ناخن ہفتہ دس دن بعد پھر بڑھ جاتے ہیں ۔ بال گرتے رہتے ہیں مگر ان کی جگہ دوسرے بال نکل آتے ہیں یا کٹے ہوئے بال پھر سے لمبے ہو جاتے ہیں ۔ گویا کہ جسم میں نشو و نما اور مرمت کا کام جاری رہتا ہے ۔ گوشت ۔ انڈہ ۔ مچھلی ۔ دودھ ۔ دودھ سے بنی ہوئی چیزیں ایسی غذائیں ہیں جن سے جسم میں مرمت اور نشو و نما تیزی سے ہوتی ہے ۔

۳ ۔ غذا جسم کو حرارت ، توانائی اور قوت بخشتی ہے ۔

انسانی جسم کو حرکت کرنے ، ہلنے جلنے ، چیزیں اٹھانے رکھنے سبھی کاموں کے لیے قوت کی ضرورت ہوتی ہے ۔ یہ توانائی یا قوت بھی غذا سے حاصل کی جاتی ہے ۔ غذا جسم میں ایندھن کا کام دیتی ہے اور اس کی بدولت جسم میں حرارت پیدا ہوتی ہے اور جسم میں ایک خاص درجہ حرارت برقرار رہتا ہے ۔

اگر جسم کا درجہ حرارت بہت کم ہو جائے تو جسم ٹھنڈا ہونے لگے گا۔ نقاہت اور کمزوری ہوگی۔ بے ہوشی کی سی حالت ہونے لگے گی۔ اگر یہ کیفیت زیادہ عرصہ قائم رہے تو جسم کے مفلوج ہونے کا خطرہ ہو جاتا ہے۔ اس لیے جسم کا درجہ حرارت برقرار رکھنے کے لیے بار بار غذا کی ضرورت ہوتی ہے اور یہی غذا ہمیں ہلنے جلنے۔ اٹھنے بیٹھنے اور کام کرنے کی قوت بخشتی ہے۔

جسم جب مکمل آرام کی حالت میں ہو تب بھی تھوڑی بہت توانائی یا حرارت خرچ ہوتی رہتی ہے۔ کیونکہ ظاہری طور پر جسم ساکت ہوتا ہے مگر اندرونی اعضا مصروف کار ہوتے ہیں۔ لیکن ایسی حالت میں کم حرارت اور قوت خرچ ہوتی ہے۔ بھاگتے، دوڑتے، کھیلتے کودتے، کام کرتے ہوئے زیادہ حرارت اور قوت خرچ ہوتی ہے۔ ایسی چیزیں جن میں نشاستہ چکنائی یا مٹھاس زیادہ ہو حرارت اور توانائی بخشتی ہیں۔

عمر اور جسامت کے لحاظ سے ہر شخص کو غذا کی ایک خاص مقدار درکار ہوتی ہے۔ شیر خوار بچوں کی اہم غذا دودھ ہوتی ہے ان کے جسم کی ساری ضروریات دودھ کے غذائی اجزاء سے پوری ہوتی رہتی ہیں لیکن جیسے جیسے عمر بڑھتی ہے غذائی ضرورتیں بڑھتی رہتی ہیں۔ جنس و جسامت کے لحاظ سے بھی غذائی ضروریات مختلف ہوتی ہیں۔ مثلاً

1۔ ایک بلند قد بھاری جسم کے شخص کو زیادہ خوراک درکار ہوتی ہے جب کہ نازک ہلکے پھلکے جسم والے شخص کو کم غذا درکار ہوتی ہے۔

2۔ محنت و مشقت کا جسمانی کام کرنے والے شخص کی غذائی ضروریات نسبتاً بیٹھ کر کام کرنے والے شخص سے زیادہ ہوں گی۔

3۔ لڑکیوں کے مقابلہ میں لڑکوں کو زیادہ غذا کی ضرورت ہوگی۔

اس سبق میں آپ نے غذا اور اس کی اہمیت کے بارے میں پڑھا ہے۔ غذا کی اہمیت اس لیے سب سے زیادہ ہے کہ اس پر زندگی۔ تندرستی و توانائی کا انحصار ہوتا ہے۔ غذا کے بارے میں اور بھی بہت سی باتیں جاننے کی ضرورت ہے۔ جو آپ آگے چل کر پڑھیں گی۔

سوالات

۱ - سامنے دیے گئے الفاظ میں مناسب لفظ لگا کر خالی جگہوں کو پُر کیجیئے -

(*i*) صحت مند لوگ - - - - - - عمر پاتے ہیں - (اچھی ، مختصر ، لمبی)

(*ii*) غذا کا کام جسمانی نظام کو - - - - رکھتا ہے - (تیز ، برقرار ، مضبوط)

(*iii*) جسم کے بافتے اور خلیے لگاتار کام کرنے سے - - - - - - ہوتے رہتے ہیں -
(بہتر ، کمزور ، طاقتور)

(*iv*) بافتوں اور خلیوں کی مرمت کے لیے - - - - - بہت ضروری ہے -
(ورزش ، خوراک ، آرام)

(*v*) پیدائش سے لے کر 16 سال تک جسم کی غذائی ضروریات - - - ہو جاتی ہیں -
(زیادہ ، معمولی ، کم)

۲ - نیچے دیے گئے جملوں کے سامنے غلط یا درست پر نشان لگائیے -

(*i*) انسانی جسم کو حرکت میں لانے کے لیے توانائی ضروری ہے -
(غلط ، درست)

(*ii*) توانائی خوراک سے حاصل نہیں ہوتی - (غلط ، درست)

(*iii*) خوراک جسم کے لیے حرارت مہیا نہیں کرتی - (غلط ، درست)

(*iv*) بھاگنے ، چلنے پھرنے اور کھیلنے کودنے میں توانائی صرف ہوتی ہے -
(غلط ، درست)

سوالات

۱ - مختصر طور پر بتائیے کہ غذا و غذائیت کا علم ہمارے لیے باعث دلچسپی کیوں ہے ؟

۲ - جسم کو ایک پیچیدہ مشین کیوں کہا گیا ہے ؟

۳ - جسم میں غذا کے تین اہم کام کیا ہیں ان کو مختصر طور پر لکھئے -

۴ - مندرجہ ذیل اشخاص کے لیے کیسی غذا کی ضرورت ہو گی -

(الف) لمبے قد اور بھاری جسم کے شخص کے لیے -

(ب) چھوٹے قد اور ہلکے پھلکے جسم کے شخص کے لیے

باب دوم

غذائی اجزا اور ان کی اہمیت

غذائی اجزا

لفظ غذا سے مراد وہ ساری نباتاتی اور حیواناتی چیزیں ہیں جو کھائی جاتی ہیں ۔ غذائی اشیاء میں مختلف قسم کے اجزاء ہوتے ہیں ۔ جن کو غذائی اجزاء کہتے ہیں ۔ غذائی اجزاء کو ان کی خاص نوعیت کے لحاظ سے مختلف نام دیئے گئے ہیں ۔ ان میں سے چھ اہم اجزاء کے بارے میں مختصر طور پر بیان کیا جاتا ہے ۔

مندرجہ ذیل اجزاء انسانی غذا میں بہت اہم ہیں ۔

۱ - لحمیات یا پروٹینز **Proteins**

۲ - نشاستہ یا کاربو ہائیڈریٹس **Carbohydrates**

۳ - چکنائی - چربی یا روغنیات **Fats**

۴ - حیاتین یا وٹامنز **Vitamins**

۵ - معدنی نمکیات **Minerals**

۶ - پانی **Water**

جس طرح حساب سیکھنے کے لیے گنتی سیکھنا لازمی ہے اسی طرح غذا و غذائیت کے علم کو اپنانے کے لیے غذائی اجزاء کے بارے میں علم ہونا ضروری ہے ۔ تاکہ اسی لحاظ سے ہم اپنی غذا کا انتخاب کر سکیں ۔ آئیے دیکھیں کہ مختلف غذائی اجزاء کن غذاؤں میں زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہیں ۔

۱ - لحمیات اور پروٹینز ۔

یہ دودھ ۔ انڈے ۔ گوشت ۔ مچھلی ۔ دالوں ۔ مٹر اور پھلیوں وغیرہ میں زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہیں ۔

۲ - نشاستہ یا کاربوہائیڈریٹس ۔

یہ اناج - شہد - شکر - گڑ - چینی - آلو - شکر قند وغیرہ میں پائے جاتے ہیں ۔

۳ - چکنائی چربی یا روغنیات ۔

یہ مکھن - گھی - تیل - چربی وغیرہ میں پائے جاتے ہیں ۔

۴ - حیاتین یا وٹامنز ۔

یہ سبزیوں - پھلوں - دودھ - پنیر - انڈے - کلیجی - گردے - مکھن - گھی وغیرہ میں پائے جاتے ہیں ۔

۵ - معدنی نمکیات یا بنیادی اجزاء ۔

یہ کھانے کے نمک میں بہت زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہیں - اس کے علاوہ دودھ - پنیر - گوشت - مچھلی - مرغی - مٹر - پھلوں - دالوں اور اناج وغیرہ میں بھی موجود ہوتے ہیں ۔

۶ - پانی ۔

جس طرح زندہ رہنے کے لیے ہوا اشد ضروری ہے اسی طرح پانی کے بغیر زیادہ دیر تک زندہ رہنا نا ممکن ہے - کھانے کی ساری چیزوں میں پانی کم و بیش ضرور پایا جاتا ہے - تقریباً کھانے کی ساری چیزوں سے پانی جسم میں پہنچتا ہے اور یہ پینے کے کام بھی آتا ہے ۔

غذائی اجزاء کے لحاظ سے کھانے پینے کی چیزوں کو چار گروہوں میں رکھا جا سکتا ہے - جو کہ مندرجہ ذیل ہیں ۔

۱ - لحمیات والی غذائیں مثلاً دودھ - دودھ سے بنی ہوئی چیزیں - انڈہ - گوشت - مچھلی - مرغی - دالیں - مٹر - پھلیاں وغیرہ ۔

۲ - نشاستہ مہیا کرنے والی غذائیں مثلاً مختلف قسم کے اناج جیسے گندم - چاول - مکئی وغیرہ ۔

۳ - چربی یا روغنیات والی غذائیں جیسے مکھن - گھی - تیل - چربی وغیرہ ۔

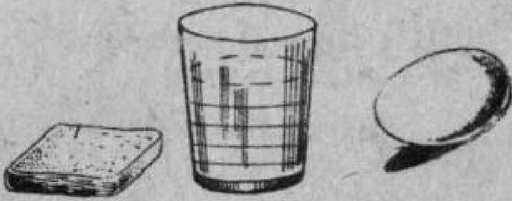
۴ - معدنی نمکیات یا بنیادی اجزاء والی غذائیں ان سے جسم میں لوہا - کیلشیم - تانبا - فاسفورس - آئیوڈین وغیرہ بہم پہنچتے ہیں ہمارے جسم کو ان اجزاء کی قلیل مقدار میں ضرورت ہوتی ہے جوکہ مختلف غذاؤں سے پوری ہوتی رہتی ہے - مثال کے طور پر دودھ میں کیلشیم وافر مقدار میں پایا جاتا ہے - اس کے علاوہ مختلف چیزوں جیسے دودھ - پنیر - گوشت - گردہ - مچھلی - مرغی - مٹر - پھلوں - دالوں اور اناج سے معدنی نمکیات جسم کو ملتے رہتے ہیں -



غذائی اجزا کی خاصیتیں

۱ - لحمیات یا پروٹین

لحمیات غذا کے اہم جز ہیں اور یہ کاربن - ہائیڈروجن - آکسیجن اور نائٹروجن کا مرکب ہیں - ان سے جسم کو طاقت اور حرارت بہم پہنچتی ہے اور جسم کی نشو و نما کا کام ہوتا رہتا ہے - بڑی عمر کے لوگوں کے مقابلہ میں بچوں کو لحمیات والی غذاؤں کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے - بچوں کی غذا میں ایسی چیزیں شامل کرنا ضروری ہے جن میں لحمیات زیادہ مقدار میں پائی جاتی ہوں - کھانے کی وہ چیزیں جن میں لحمیات زیادہ مقدار میں ہوتی ہیں دو طرح سے حاصل ہوتی ہیں -



۱ - حیوانی ذرائع سے حاصل کردہ غذائیں -

۲ - نباتاتی ذرائع سے حاصل کردہ غذائیں -

دودھ - دودھ سے بنی ہوئی اشیاء - گوشت - مچھلی - انڈہ - پرندوں کا گوشت وہ چیزیں ہیں جو حیوانی ذرائع سے ملتی ہیں -

اناج دالیں - پھلیاں - مونگ پھلی - اخروٹ وغیرہ وہ چیزیں ہیں جو نباتاتی ذرائع سے حاصل کی جاتی ہیں -

لحمیات کی دو قسمیں ہیں - مکمل لحمیات اور نا مکمل لحمیات -

۱ - مکمل لحمیات -

وہ لحمیات جو حیواناتی ذرائع سے حاصل شدہ غذاؤں سے ملتے ہیں ان کو مکمل لحمیات کہا جاتا ہے -

۲ - نامکمل لحمیات -

وہ لحمیات جو نباتاتی ذرائع سے حاصل شدہ غذاؤں سے ملتے ہیں ان کو نا مکمل لحمیات کہا جاتا ہے -

جسم میں لحمیات کے اہم کام

۱ - لحمیات سے جسم میں نئے خلیوں اور بافتوں کی تخلیق و پیدائش ہوتی ہے -

۲ - انسانی جسم کے اندر عضلات خلیوں، شریانوں ، بافتوں وغیرہ میں جو ٹوٹ پھوٹ ہوتی رہتی ہے - لحمیات سے اس ٹوٹ پھوٹ کی مرمت ہوتی رہتی ہے -

۳ - جسم کو حرارت و توانائی بہم پہنچتی ہے -

۴ - قوت مدافعت بڑھتی ہے - اور ہم بیماری سے بچے رہتے ہیں -

۵ - جسم کی صحیح نشو و نما کے لیے لحمیات غذا کا بہت اہم جز ہیں- اور لحمیات کی کمی سے کئی قسم کی بیماریاں آ گھیرتی ہیں -

کوشش یہ کرنی چاہیئے کہ اگر مکمل لحمیات والی غذائیں مہیا نہیں ہو سکیں تو نامکمل لحمیات والی غذاؤں کو ضرور اپنی غذا میں شامل رکھیں -

۲ - چربی - روغنیات

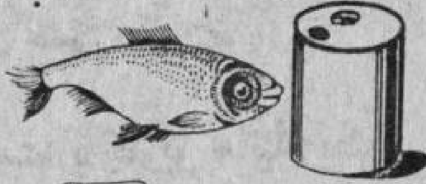
یہ کاربن - ہائیڈروجن اور آکسیجن کا مرکب ہیں - چربی والی غذائیں جسم کو

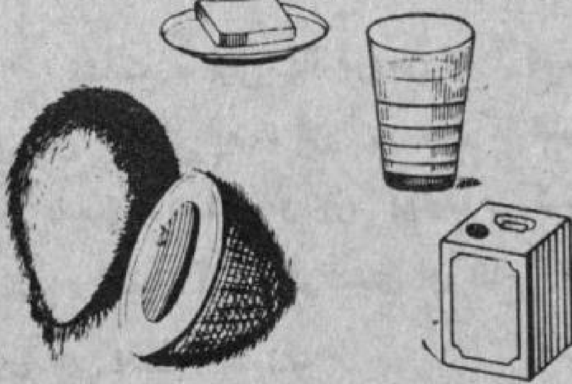
حرارت بہم پہنچاتی ہیں - یوں تو نشاستہ والی غذاؤں سے بھی جسم کو حرارت ملتی ہے - مگر چربی کی تھوڑی سی مقدار بھی زیادہ حرارت بخش ہوتی ہے -

دودھ - دہی - مکھن کے علاوہ تیل و گھی سے بھی جسم میں چکنائی پہنچتی ہے - عموماً ہماری غذائیں اس طرح پکائی جاتی ہیں کہ ان میں تھوڑی بہت چکنائی ضرور استعمال ہوتی ہے - اگر چکنائی زیادہ مقدار میں کھائی جائے تو وہ جسم میں جمع ہونے لگتی ہے جو کہ مضر صحت ہوتی ہے -

روغنیات دو ذرائع سے حاصل ہوتی ہیں -

۱ - حیواناتی ذرائع سے حاصل کردہ روغنیات مثلاً گھی ، مکھن ، چربی ، انڈے کی زردی ، چکنائی والا گوشت ، مچھلی ، دودھ ، پنیر وغیرہ - یہ روغنیات ٹھوس حالت میں ہوتے ہیں -





۲ - نباتاتی ذرائع سے حاصل کردہ روغنیات - زیتون ، سرسوں ، بنولے ، تل - ناریل وغیرہ کے تیل سے حاصل ہوتی ہیں اور خشک پھلوں مثلاً مونگ پھلی ، چلغوزے ، اخروٹ اور بادام وغیرہ میں بھی چکنائی موجود ہوتی ہے - نباتاتی روغنیات عام کمرے کے درجہ حرارت پر مائع حالت میں ہوتے ہیں -

حیواناتی چکنائی ، نباتاتی چکنائی سے بہتر ہوتی ہے ، کیونکہ اس میں حیاتین اے (A) اور ڈی (D) قدرتی طور پر شامل ہوتے ہیں - نباتاتی چکنائی سے بھی حیاتین اے (A) اور ڈی (D) حاصل ہوتے ہیں - چکنائی یا روغنیات ہمیں دودھ ، گھی ، مکھن ، دودھ سے بنی ہوئی اشیاء مثلاً مٹھائیوں ، پنیر اور دہی سے ملتی ہیں- اس کے علاوہ خشک پھلوں سے بھی روغنیات حاصل ہوتی ہیں - سرسوں ، تل بنولے وغیرہ سے بھی چکنائی ملتی ہے -

جسم میں چکنائی کے اہم کام

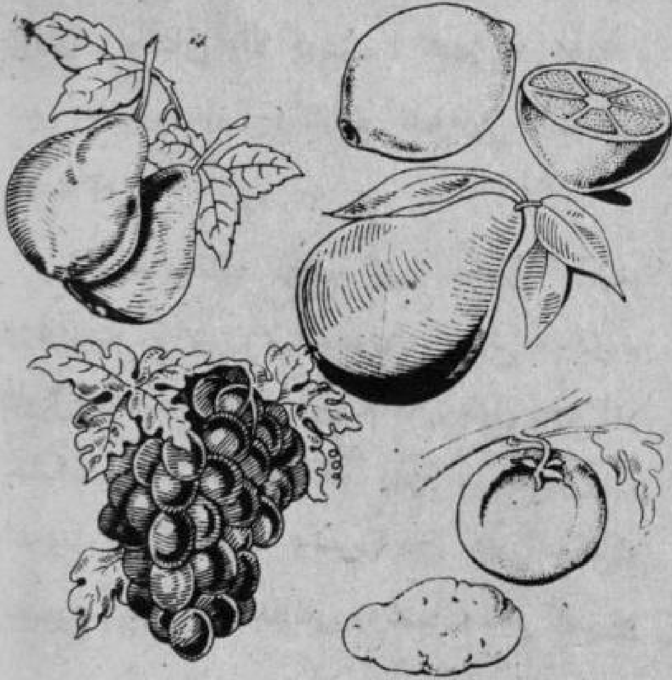
۱ - روغنیات یا چکنائی حیاتین اے (A) ڈی (D) ای (E) اور کے(K) کو حل کرنے میں مدد دیتے ہیں -

۲ ۔ چکنائی والی خوراک دیر سے ہضم ہوتی ہے جس کی وجہ سے جلد بھوک نہیں لگتی ۔

۳ ۔ چربی کی تہہ جسم کے نازک اعضا جیسے دل ، گردہ ، آنتوں وغیرہ کی حفاظت کرتی ہے اور چربی جسم کی نشو و نما میں بھی مدد دیتی ہے ۔

۴ ۔ چکنائی سے پکے ہوئے کھانے میں زیادہ لذت ہوتی ہے ۔

۵ ۔ چکنائی کا وہ حصہ جو جسم میں جذب نا ہو ۔ وہ جسم کے خاص خاص حصوں میں جمع ہو جاتا ہے اور جب خوراک میں اس کی کمی ہو جائے تو یہ جمع شدہ چربی ہمیں توانائی بخشتی رہتی ہے ۔



۳ ۔ نشاستہ یا کاربو ہائیڈریٹ

نشاستہ ، کاربن، ہائیڈروجن اور آکسیجن سے مل کر بنتے ہیں ۔ اور یہ شکر ، شہد ، جام ، جیلی ، خشک و تازہ پھلوں ، کیلے ، انگور ، انجیر ، آلو، شکر قندی اور اناج وغیرہ میں بھی پائے جاتے ہیں ۔

جسم میں نشاستہ کا کام

۱ ۔ نشاستہ والی غذائیں کھانے کی مقدار بڑھاتی ہیں جس سے معدے میں بھراؤ کا احساس ہوتا ہے ۔

۲ ۔ جسم میں حرارت اور توانائی پیدا ہوتی ہے ۔ نشاستہ والی غذائیں قیمت کے اعتبار سے چکنائی یا لحمیات والی غذاؤں سے سستی ہوتی ہیں ۔ اس لیے یہ کہا جا سکتا ہے کہ نشاستہ دار غذاؤں سے جسم کو نسبتاً سستی قسم کی توانائی حاصل ہوتی ہے ۔

۳ ۔ نشاستہ والی غذاؤں میں پروٹین کی بھی کچھ مقدار شامل ہوتی ہے ۔ مثلاً چنے کی دال سے نشاستہ کے علاوہ لحمیات بھی مہیا ہوتی ہیں ۔

۳ - نشاستہ والی غذاؤں میں اپنا ایک ذائقہ ہوتا ہے اور کھانے میں ان کو ملانے سے ذائقہ بہتر ہو جاتا ہے - مثلاً چینی سے مٹھاس پیدا ہوتی ہے -

۴ - حیاتین یا وٹامنز Vitamins

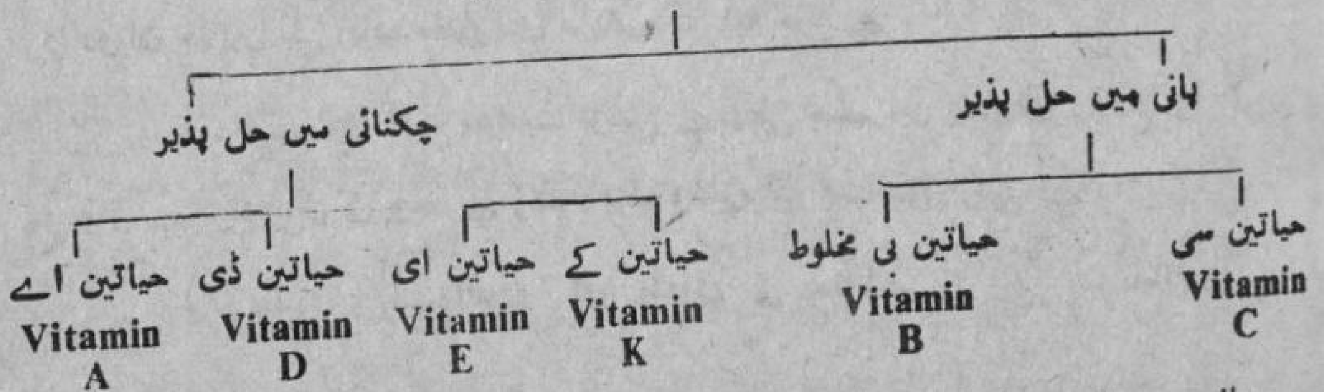
حیاتین خوراک کا ایک ایسا جز ہیں جن کی تھوڑی مقدار بھی جسم کی حفاظت اور نشو و نما کے لیے کافی ہوتی ہے - یہ اجزاء جسم کے اندر پیدا نہیں ہوتے اس لیے یہ ضروری اجزاء خوراک سے حاصل کیے جاتے ہیں - حیاتین جسمانی صحت اور نشو و نما کے لیے بہت ہی ضروری ہیں اور یہ جسم کی بیماری کے خلاف حفاظت بھی کرتے ہیں -

حیاتین دو مختلف گروہ میں رکھے جاتے ہیں - یہ گروہ بندی ان کے حل ہونے کی خصوصیت پر منحصر ہے -

۱ - وہ حیاتین جو پانی میں حل پذیر ہوتے ہیں -

۲ - وہ حیاتین جو چکنائی میں حل ہوتے ہیں -

حیاتین اے - بی - سی وغیرہ کے نام تو آپ نے عام سنے ہوں گے - مندرجہ ذیل شکل میں دونوں گروہوں کے حیاتین دیکھے جا سکتے ہیں -

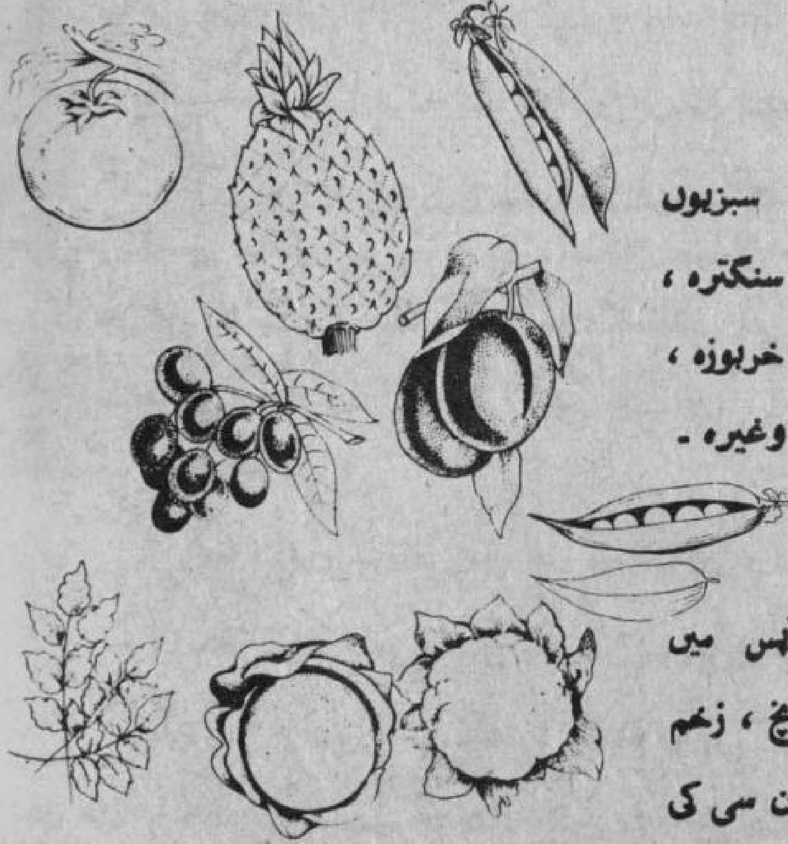


۱ - پانی میں حل ہونے والے حیاتین -

حیاتین سی اور بی کمپلیکس وہ دو حیاتین ہیں جو پانی میں حل ہو جاتے ہیں - اس لیے یہ معلوم ہونا چاہیئے کہ حیاتین سی اور بی کمپلیکس کن غذاؤں میں پائے جاتے ہیں اور یہ حیاتین جسم میں کیا مخصوص کام انجام دیتے ہیں -

۱ - حیاتین سی - (Vitamin C)

یہ خلیوں اور بافتوں کو جوڑنے میں مدد دیتا ہے اور اس سے قوت مدافعت بڑھتی ہے -



حیاتین سی والی غذائیں

حیاتین سی تازہ پھلوں اور سبزیوں میں پایا جاتا ہے مثلاً امرود ، سنگترہ ، مالٹا ، کنو ، گریپ فروٹ ، لیمو ، خربوزہ ، آم ، ٹماٹر ، بند گوبھی اور ہری مرچ وغیرہ -

جسم میں حیاتین سی کا کام -

۱ - خلیوں اور بافتوں کو آپس میں جوڑنے میں مدد دیتا ہے - مثلاً کھرونچ ، زخم وغیرہ ہو جانے کی صورت میں حیاتین سی کی ایک مقررہ مقدار زخموں کو ٹھیک کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے - یہی وجہ ہے کہ آپریشن کے دوران حیاتین سی زیادہ مقدار میں مریض کو دیا جاتا ہے -

۲ - جسم میں قوت مدافعت بڑھتی ہے یعنی جسم میں بیماریاں روکنے کی قوت پیدا ہو جاتی ہے - اور اس کی وجہ سے زکام ، نزلہ وغیرہ سے بچت ہوتی رہتی ہے -

۳ - دانتوں ، مسوڑھوں اور ہڈیوں کی حفاظت کے لیے یہ حیاتین بہت اہم ہے -

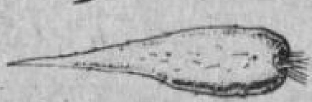
۲ - حیاتین بی مخلوط Vitamin B Complex

یہ حیاتین بھی جسم کے بنانے اور اس کے مختلف اجزا کی مرمت کرنے میں مدد دیتا ہے -

حیاتین بی مخلوط والی غذائیں

یہ انڈا ، خمیر ، کلیجی ، گوشت، دودھ مختلف قسم کی دالیں ۔ ہر قسم کے اناج، ٹماٹر ، ساگ ، سبز پتوں والی سبزیوں ، شلغم، پھلیوں ، مٹر ، پیاز ، ہر قسم کے خشک پھل اور میوہ وغیرہ میں پایا جاتا ہے ۔

جسم میں حیاتین بی مخلوط کے کام



۱ ۔ دماغ اور اعصاب صحت مند اور مضبوط رہتے ہیں ۔

۲ ۔ مختلف پٹھے اور بڑی انتڑیاں تندرست حالت میں رہتی ہیں ۔

۳ ۔ دل ، جگر ، معدے اور گردوں کو طاقتور اور صحت مند رکھتا ہے ۔

۴ ۔ اس حیاتین سے بھوک کھلتی ہے اور ہاضمے میں مدد ملتی ہے ۔

اگر یہ حیاتین خوراک میں شامل نہ ہو تو آہستہ آہستہ بھوک کم ہوتی جائے گی ۔ تھکاوٹ کا احساس ہو گا ۔ طبیعت میں چڑچڑا پن اور خوف سا پیدا ہو جائے گا ۔ کام کاج کرنے کی قوت بھی متاثر ہو گی اور کم ہمتی بڑھ جائے گی ۔

حیاتین بی مخلوط کی کمی کی وجہ سے ایک بیماری ہو جاتی ہے جس میں بازو اور ٹانگیں مفلوج ہونے لگتی ہیں ۔ اس بیماری کو بیری بیری (Berry Berry) کہتے ہیں ۔ بچوں کو یہ بیماری ہو تو ان کا پیٹ پھول جاتا ہے ۔ درد ، مڑوڑ کی تکلیف ہونے لگتی ہے ۔ دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے اور اس طرح قلب کی بیماریاں ہونے کا امکان بڑھ جاتا ہے ۔ اس لیے غذا میں حیاتین بی مخلوط والی چیزیں ضرور شامل کرنی چاہئیں ۔

حیاتین بی مخلوط کے ذکر میں ایک بات اور یاد رکھنی چاہیئے کہ یہ حیاتین 'مخلوط' دس مختلف حیاتین کا مجموعہ ہوتے ہیں ۔ جن کے اپنے الگ الگ نام ہیں ۔ ان کے بارے میں آپ آگے چل کر پڑھیں گی اور زیادہ وضاحت کے ساتھ حیاتین بی مخلوط کے بارے میں سمجھ سکیں گی اور یاد رکھ کر اپنی غذا کو بہتر بنا سکیں گی ۔

پانی میں حل ہونے والی حیاتین کے بارے میں چند باتیں یاد رکھنا چاہیئے ۔

۱ ۔ وہ سبزیاں جن میں پانی میں حل ہونے والی حیاتین ہوتی ہیں ۔ ان کو زیادہ دیر تک نہ پکایا جائے ۔

۲ ۔ سبزی کو پکانے سے کچھ وقت پہلے کاٹنا چاہیئے ۔ زیادہ دیر تک کٹی رہنے سے سبزیوں کے یہ وٹامن ضائع ہو جاتے ہیں ۔

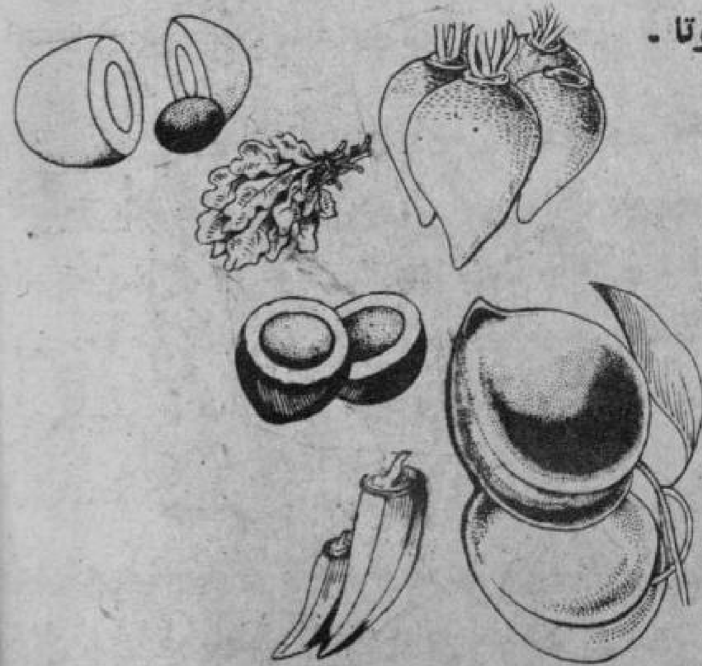
۳ ۔ سبزی کو کاٹنے سے پہلے دھو لینا چاہیئے اس کے بعد چھوٹے ٹکڑے کاٹنے چاہئیں ۔

۲ ۔ چکنائی میں حل ہونے والی حیاتین

حیاتین اے ، ڈی ، ای ، کے وہ چار حیاتین ہیں جو چکنائی میں حل ہو جاتی ہیں ۔

حیاتین اے

یہ حیاتین نباتاتی اور حیواناتی دونوں ذرائع سے حاصل شدہ کھانے کی چیزوں سے ملتا ہے اور عام پکانے کے طریقوں سے ضائع نہیں ہوتا ۔



نباتاتی غذاؤں میں یہ حیاتین گاجر ، شکر قند ، شلجم ، پالک ، بھنڈی ، خوبانی ، آڑو، نباتاتی گھی اور تیل وغیرہ میں کافی مقدار میں ہوتا ہے ۔

حیواناتی غذاؤں میں یہ حیاتین دودھ ، دودھ سے بنی ہوئی چیزوں (مکھن ، بالائی ، پنیر) انڈے کی زردی اور مچھلی کے تیل میں کافی مقدار میں ہوتا ہے ۔

جسم میں حیاتین اے کے کام

۱ - حیاتین اے خلیوں اور بافتوں کی نشو و نما کے لیے نہایت ضروری ہے -

۲ - ہڈیوں کی نشو و نما اور دانتوں کی حفاظت کے لیے بھی ضروری ہے -

۳ - جسم میں قوت مدافعت پیدا کرتا ہے -

۴ - آنکھوں کی روشنی اور بینائی کے لیے اس کی ضرورت ہوتی ہے -

۲ - حیاتین ڈی -



یہ حیاتین دودھ ، انڈے مختلف قسم کے پھلوں ، سبز پتوں والی سبزیوں ، گندم ، مکئی ، مکھن ، مچھلی وغیرہ میں پایا جاتا ہے - آپ دیکھیں گی کہ حیاتین ڈی نسبتاً کم غذاؤں سے ملتا ہے - کئی غذائی اشیاء کی تیاری میں اس حیاتین کو شامل کر دیا جاتا ہے - مثلاً بناسپتی گھی میں اس کو شامل کیا جاتا ہے - یہ حیاتین سورج کی روشنی سے بھی انسانی جسم کو پہنچتا ہے - اس لیے جو لوگ سورج کی روشنی سے محروم رہتے ہیں انھیں حیاتین ڈی والی غذاؤں کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے -

جسم میں حیاتین ڈی کے کام

۱ - خلیوں اور بافتوں کی نشو و نما کرتے ہیں -

۲ - ہڈیوں کی نشو و نما اور دانتوں کی حفاظت ہوتی ہے -

۳ - جسم میں قوت مدافعت پیدا ہوتی ہے -

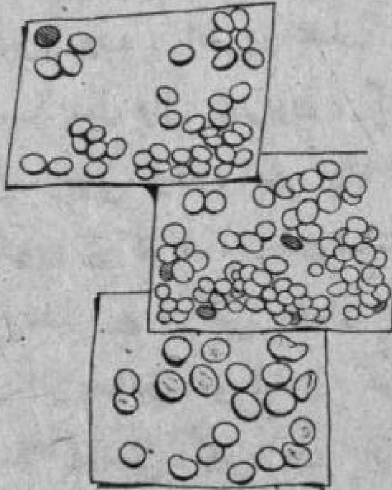
۴ - آنکھوں کی بینائی کے لیے بھی ایک اہم حیاتین ہے -

۵ - بچوں میں حیاتین ڈی کی کمی سے ان کی ہڈیاں نرم پڑ جاتی ہیں اور ٹیڑھی ہونے لگتی ہیں -

۶ - بچوں کے دانت صحیح طرح نہیں نکلتے یا پھر دانتوں میں نقص پیدا ہونے لگتا ہے -

۳ - حیاتین ای

یہ حیاتین ، اناج ، انڈے کی زردی ، دالوں ، پھلیوں ، لوبیا ، بادام ، اخروٹ ، پتوں والی سبزیوں ، دودھ ، مکھن ، کلیجی وغیرہ میں پایا جاتا ہے -



اس حیاتین کا مخصوص کام حیاتین اے کی حفاظت ہے - مگر ابھی تک انسانی جسم کے لیے اس کی خاص ضرورت کا پتہ نہیں چل سکا -

۴ - حیاتین کے -

یہ حیاتین کئی قسم کی نباتاتی چیزوں مثلاً سبز پتوں والی سبزیوں ، پھول گوبھی ، بند گوبھی ، سویابین نباتاتی تیل اور کلیجی وغیرہ میں کافی مقدار میں پایا جاتا ہے -

اس حیاتین سے جگر کا فعل درست رہتا ہے - اور آپ نے دیکھا ہو گا کہ اگر کبھی سوئی چبھ جاتی ہے تو خون کا قطرہ نکل کر اسی جگہ پر خشک ہونے لگتا ہے بہتے ہوئے خون کے یوں جم جانے سے چھوٹا زخم خود ہی بند ہو جاتا ہے - یوں انسان کے جسم سے بے تحاشہ خون ضائع نہیں ہوتا - خون کے فوری جم جانے کی وجہ یہی حیاتین کے ہے گویا کہ جسم میں اس حیاتین کا ایک اہم کام یہ ہے کہ اس سے خون میں منجمد ہونے کی اہلیت پیدا ہو جاتی ہے -

۵ - معدنی نمکیات (Minerals)

یہ ہمارے جسم کے ہر حصے میں موجود ہوتےہیں ۔ اور جسم میں معدنی نمکیات کی تعداد برقرار رکھنے کے لیے غذا میں ان کا شامل ہونا ضروری ہے ۔

معدنی نمکیات کے اہم کام

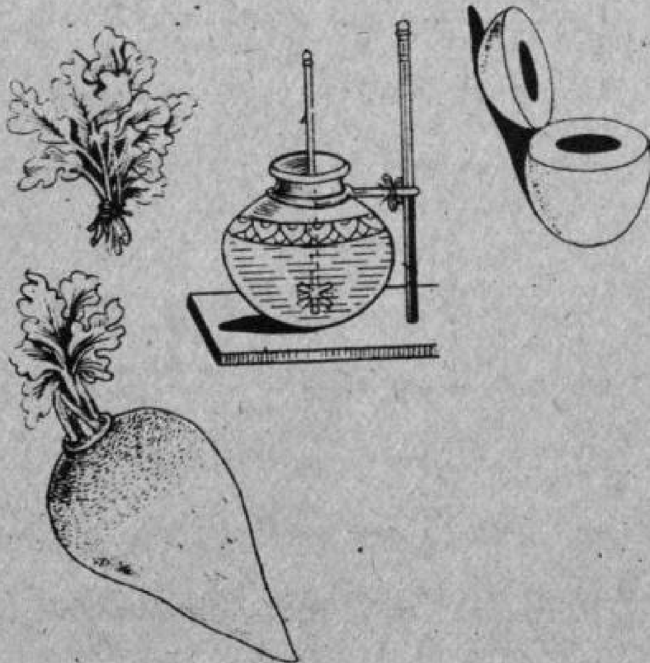
1 ۔ یہ خوراک کو ہضم ہونے میں مدد دیتے ہیں ۔

2 ۔ ہڈیوں کو مضبوط بناتے ہیں ۔

3 ۔ معدنی نمکیات نرم خلیوں اور بافتوں کی بناوٹ اور نشو و نما میں مدد دیتے ہیں ۔ جیسے لوہا (Iron) خون کے ہیموگلوبن (Heamoglobin) میں پایا جاتا ہے ۔

4 ۔ یہ جسم کے اندرونی اعضا کو صحیح حالت میں رکھتے ہیں اور ان کے افعال میں باقاعدگی پیدا کرتے ہیں ۔

ہمارے جسم کو تندرست رہنے کے لیے سولہ قسم کے نمکیات کی ضرورت ہوتی ہے ۔ ان میں سے سب سے اہم خوردنی نمک ہے ۔ جسے آپ سب ہر روز استعمال کرتی ہیں ۔ نمکیات کی باقی قسمیں ہم مختلف چیزوں سے حاصل کرتے رہتے ہیں ۔ کیونکہ ہماری غذا کی تقریباً ہر چیز میں کوئی نہ کوئی نمک ضرور موجود ہوتا ہے ۔

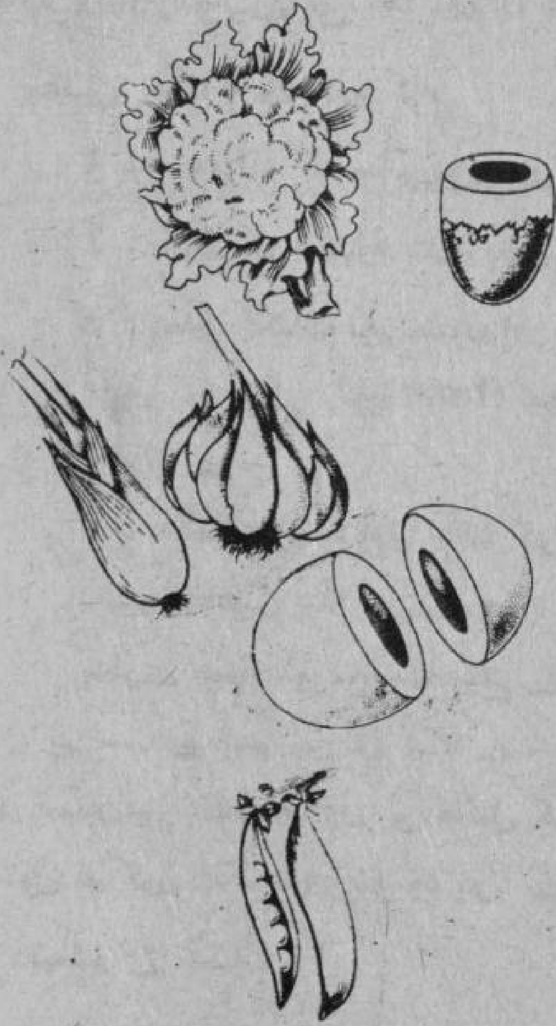


کیلشیم کے نمک ۔

لسی ، دودھ ، انڈے اور سبز پتوں والی سبزیوں میں کیلشیم کے نمک ہوتے ہیں ۔ یہ ہڈیوں اور دانتوں کی نشو و نما کرتے ہیں بڑوں کی نسبت بچوں کو زیادہ کیلشیم کی ضرورت ہوتی ہے ۔ اگر بچوں کو ضرورت کے مطابق کیلشیم نہ ملے تو ان کا جسم کمزور ہونے لگتا ہے ۔ ہڈیاں نرم پڑ جاتی ہیں ۔ دانت دیر سے نکلتے ہیں اور جلدی گرنے لگتے ہیں ۔ کیلشیم کی زیادہ کمی سے رکٹس (Rickets) کی بیماری ہو جاتی ہے ۔ اس

بیماری کو سوکھے کی بیماری بھی کہتے ہیں اس میں ہاتھ پیر کی ہڈیاں پتلی ہونے لگتی ہیں اور جسم سوکھنے لگتا ہے -

فاسفورس کے نمک -



فاسفورس کے نمک زیادہ تر دودھ ، پنیر ، انڈے کی زردی ، گری دار میووں اور سبزیوں میں پائے جاتے ہیں -

یہ معدنی نمک ہمارے جسم کے ہر حصے میں موجود ہوتا ہے - اس لیے جسم کو صحت مند رکھنے کے لیے اس کا ہماری غذا میں شامل ہونا بہت ضروری ہے - فاسفورس کے نمک ہڈیوں کو مضبوط بناتے ہیں -

فولاد (Iron) کے نمک -

مختلف اناجوں ، دالوں ۔ انڈوں ، پیاز ، لہسن ، پالک ، شلجم ، بند گوبھی ، ٹماٹر ، مٹر ، پھلیوں ، کلیجی ، گردوں ، گوشت اور خشک میووں میں فولاد کے نمک پائے جاتے ہیں -

فولاد کے نمک خون کو صاف کرتے ہیں اور خون کا رنگ سرخ کرتے ہیں ۔ خون میں ان کی کمی ہو توانسان کی رنگت زرد پڑ جاتی ہے - اگر ہم روزانہ مختلف قسم کے پھل ، سبزیاں ، دالیں ، گوشت ، دودھ اور انڈے ملا جلا کر کھائیں تو ہمارا جسم کسی قسم کے نمکیات سے محروم نہیں رہتا ۔

۶ - پانی

پانی ہماری غذا کا لازمی جزو ہے اور آکسیجن کے بعد یہ جزو زندگی برقرار رکھنے

کے لیے نہایت ضروری ہے - جسم کے وزن کا دو تہائی حصہ پانی پر مشتمل ہے - یہ تو آپ جانتی ہیں کہ کھانے کے بغیر انسان کئی دن تک زندہ رہ سکتا ہے لیکن پانی کے بغیر زیادہ دیر تک زندہ رہنا مشکل ہے - پانی جسم میں کئی طریقوں سے کام آتا ہے - مثلاً :

۱ - حل کرنے والے مادے کے طور پر -

پانی جسم میں ایسے مائع کا کام کرتا ہے جس میں باقی مادے حل ہو جاتے ہیں - خون اور خوراک میں پانی ہی حل پذیر مادہ ہے - یہ اجزائے خوراک کو خلیوں تک لے جانے اور گندے مادوں کو خارج کرنے میں مدد دیتا ہے - اس کی مدد سے غذا منہ میں اور پیٹ میں نرم ہو کر ہضم ہونے کے قابل بن جاتی ہے -

۲ - تعمیری مادے کی حیثیت سے -

پانی خلیوں اور بافتوں کی تخلیق میں کام آتا ہے - اس کی مقدار کا تقریباً دس فی صد حصہ ہڈیوں اور دانتوں کی بناوٹ میں بھی کام آتا ہے -

۳ - لبریکینٹ (Lubricant) کے طور پر -

یہ جسم کے خلیوں اور بافتوں کو تر رکھنے میں مدد دیتا ہے اور اس طرح انھیں باہمی رگڑ سے بچاتا ہے -

۴ - درجۂ حرارت کو اعتدال پر رکھنے کے لیے -

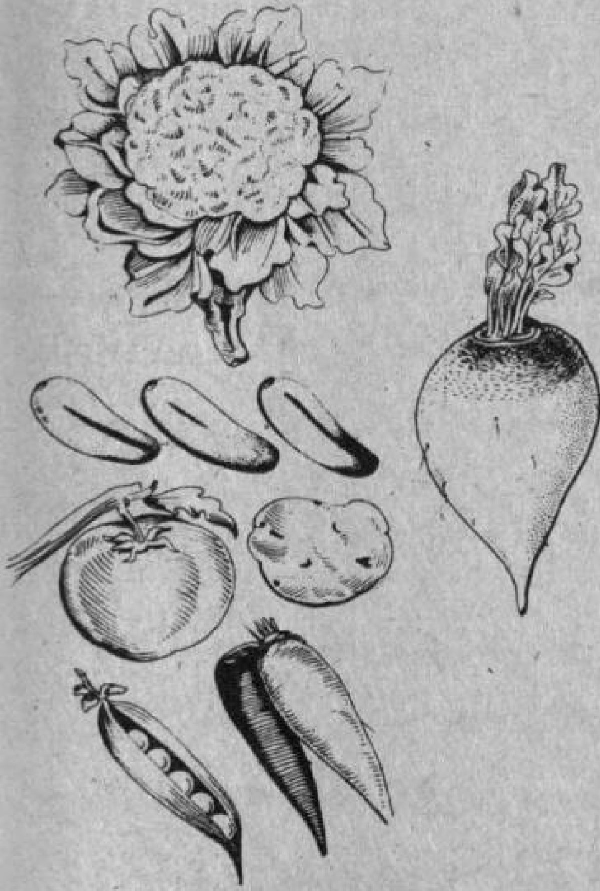
پانی پسینے کے ذریعے جسم سے حرارت کو خارج کرتا ہے اور اس طرح یہ جسم کے درجۂ حرارت ایک خاص مقدار پر برقرار رکھنے میں معاون ثابت ہوتا ہے -

سبزیوں اور پھلوں میں پانی کی کافی مقدار پائی جاتی ہے - ویسے بھی روزمرہ کی خوراک سے جسم میں بکثرت پانی پہنچتا ہے - پھر بھی ہمیں روزانہ چھ سے آٹھ گلاس پانی پینا چاہیئے - گرمیوں میں لسی ، شربت وغیرہ کے ذریعہ بھی پانی کی مقدار جسم میں پہنچتی رہتی ہے -

چند عام غذاؤں کی ہیئت ترکیبی اور غذائی اہمیت

۱ - سبزیاں -

سبزیاں ہماری غذا کا اہم جزو ہیں جن کو روزانہ خوراک میں استعمال کرتے ہیں



ان میں حیاتین اور معدنی اجزا کی ایک مناسب مقدار ہوتی ہے اور یہ معدے کے کام کو درست رکھنے میں مدد دیتی ہیں - سبز پتوں والی ترکاریوں جیسے پالک اور ساگ سے حیاتین اے اور لوہا حاصل ہوتا ہے - ٹماٹروں میں حیاتین اے اور سی پائے جاتے ہیں - گاجروں میں بھی حیاتین اے کافی مقدار میں پایا جاتا ہے - تازہ مٹر میں فاسفورس ، حیاتین اے ، سی اور پروٹین بھی موجود ہوتے ہیں - تازہ دھنیے کے پتوں میں حیاتین اے ، سی ، فاسفورس ، کیلشیم اور لوہا کافی مقدار میں ہوتے ہیں - ہری مرچوں میں حیاتین اے اور سی ہوتے ہیں - پیاز سے حیاتین اے ، سی اور لوہا کافی مقدار میں مہیا ہوتے ہیں - آلو میں حیاتین سی ، کاربوہائیڈریٹس اور فاسفورس کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں - سبزیاں کچی بھی کھائی جاتی ہیں اور پکا کر بھی - کچی سبزیاں عموماً سلاد کی صورت میں استعمال ہوتی ہیں - جیسے ٹماٹر ، پیاز ، مولی ، گاجر ، بند گوبھی اور سلاد کے پتے وغیرہ - سبزیوں کو تیز آنچ پر زیادہ دیر تک پکانے سے بہت سی سبزیوں کی غذائیت ضائع ہو جاتی ہے - سبزیوں کو کاٹ کر یا دیر تک پانی میں بھگوئے رکھنے سے بھی ان کی غذائیت ضائع ہو جاتی ہے - اس لیے سبزی کو دھو کر چھیل کر کاٹنا چاہیئے اور کاٹنے کے بعد دھونے سے پرہیز کرنا چاہیئے - اسی طرح سبزی کو زیادہ دیر تک نہیں پکانا چاہیئے - یوں سبزیوں سے زیادہ سے زیادہ مقدار میں غذائیت حاصل کی جا سکتی ہے -

۲ - پھل :

پھل عام طور سے شکر اور حیاتین بہم پہنچاتے ہیں - سنگترہ ، مالٹا ، کنو اور

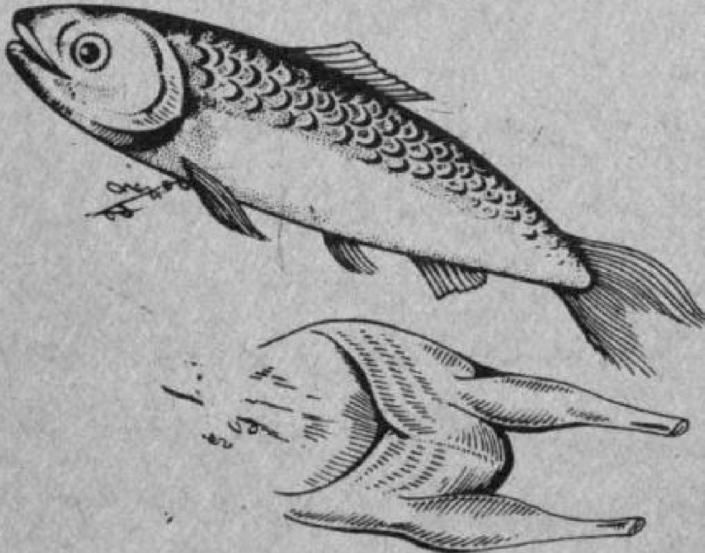


انگور جیسے رسیلے پھل حیاتین سی حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہیں ۔ امرود ، آم اور پپیتے میں بھی حیاتین سی موجود ہوتا ہے ۔ آڑو اور خوبانی سے حیاتین اے حاصل ہوتا ہے کیلا ، اناس اور بیر وغیرہ میں مختلف حیاتین اور معدنی اجزا کی مقدار ہوتی ہے مگر بہت کم ۔

پھل میں 80 سے 90 فی صد تک پانی ہوتا ہے اس کے علاوہ کاربوہائیڈریٹس بھی کافی مقدار میں موجود ہوتے ہیں ۔ لیکن پروٹینز نہایت کم مقدار میں ہوتے ہیں ۔ پھل معدنی نمکیات اور حیاتین حاصل کرنے کا ایک اچھا ذریعہ ہیں ۔

3 ۔ گوشت ۔

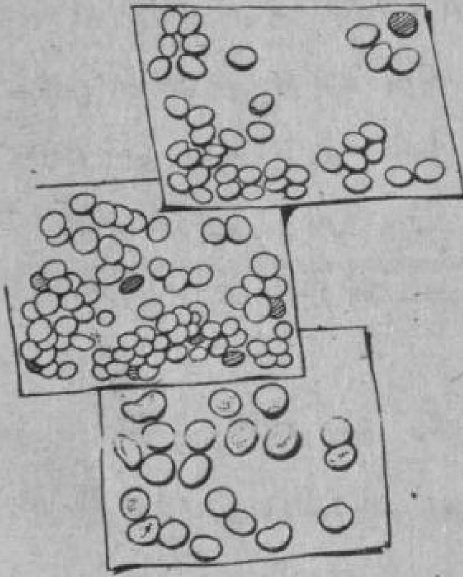
بکری ، دنبے اور گائے کے گوشت میں پروٹین ، معدنی اجزاء لوہا ، تانبا وغیرہ اور حیاتین بی مخلوط کافی مقدار میں موجود ہوتے ہیں ۔ مرغ اور مچھلی بھی پروٹین حاصل کرنے کا اچھا ذریعہ ہیں ۔ جانوروں کے پایوں اور ہڈیوں سے کیلشیم اور فاسفورس حاصل ہوتے ہیں ۔ کلیجی اور گردے ، پروٹین ، لوہا اور حیاتین (اے) بہم پہنچاتے ہیں اور ان میں سوائے کیلسیم کے دوسرے عام حیاتین اور معدنی اجزا کافی مقدار میں موجود ہوتے ہیں ۔



گوشت میں ۷۵ فی صد پانی اور ۲۵ فی صد ٹھوس مادے ہوتے ہیں ۔ ٹھوس مادے کا حصہ پروٹین اور باقی حصہ چربی ، معدنی نمکیات اور حیاتین پر مشتمل ہے ۔

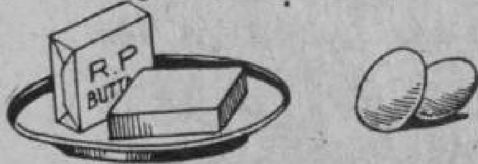
4 ۔ اناج اور دالیں ۔

اناج میں گندم ، باجرہ ، مکئی اور چاول ہماری روزمرہ کی خوراک ہیں ۔ ان سے بڑی



حد تک توانائی حاصل کی جا سکتی ہے۔ کسی بھی اناج کی غذائی اہمیت کا انحصار اس کی مقدار پر ہوتا ہے۔ یوں تو تمام اناج نشاستہ اور پروٹین خاص طور پر مہیا کرتے ہیں لیکن اناج مشینی ذریعہ سے صاف کیا جائے یا کوٹا پیسا جائے تو ان میں معدنی اجزا کی کمی ہو جاتی ہے۔ میدہ اور پالش شدہ چاول اس کی عام مثالیں ہیں۔ ثابت اور غیر صاف شدہ اناجوں میں حیاتین بی کامپلیکس، معدنی اجزا، گندھک اور لوہا ہوتا ہے۔

دالیں غذائی نقطۂ نظر سے اناج کی نسبت زیادہ اہمیت رکھتی ہیں۔ کیونکہ یہ پروٹین حاصل کرنے کا سستا ذریعہ ہیں۔ متوسط طبقے کے گھروں میں جہاں دونوں وقت یا ہر روز گوشت کھانا مشکل ہوتا ہے دالوں کے ذریعہ پروٹین اور حیاتین بی کامپلیکس کافی مقدار میں حاصل کیا جاتا ہے۔



۵ - دودھ، دودھ سے بنی ہوئی چیزیں اور انڈے۔

دودھ اور انڈوں میں بہت سے غذائی عناصر ہوتے ہیں۔ جو ہمارے جسم کی نشو و نما اور پرورش میں مدد دیتے ہیں۔ دودھ غذائی اشیاء میں ایک امتیازی حیثیت رکھتا ہے۔ دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی چیزوں میں پروٹین کے علاوہ کیلشیم اور رائبو فلیون (حیاتین کی ایک قسم) ہوتے ہیں۔ مکھن کھانے سے جسم میں طاقت اور حرارت پیدا ہوتی ہے۔

انڈے اور انڈے سے بنی ہوئی اشیاء میں کافی مقدار میں پروٹین، لوہا، فاسفورس اور حیاتین اے اور ڈی ہوتے ہیں۔

مشقی سوالات

1 - خوراک کے ضروری اجزا کے نام بتائیے؟ ان چیزوں کے نام لکھیے جن میں یہ غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں؟

2 ۔ پروٹین یا لحمیات ہمارے جسم میں کیا کیا کام انجام دیتے ہیں ؟

3 ۔ نشاستہ (کاربوہائیڈریٹس) کی کتنی اقسام ہیں ہر ایک کی مثال دیجیے ؟

4 ۔ ایک ایسے شخص کو جسے بہت زیادہ توانائی کی ضرورت ہو ۔ کس قسم کی خوراک دینی چاہیئے ۔

5 ۔ مندرجہ ذیل فقروں کے سامنے لکھے ہوئے الفاظ میں سے مناسب لفظ لگا کر خالی جگہوں کو پر کیجیے ۔

(*i*) روغنیات کاربوہائیڈریٹس سے .... حرارت اور توانائی پیدا کرتی ہیں ۔
(دگنی ، آدھی ، چار گنی)

(*ii*) چکنائی والی خوراک .... سے ہضم ہوتی ہے ۔
(جلدی ، دیر ، آسانی)

(*iii*) بیماری کے خلاف .... جسم کی حفاظت بھی کرتے ہیں ۔
(حیاتین ، چربی ، نمک)

(*iv*) چکنائی سے پکائے ہوئے کھانے .... ہوتے ہیں ۔
(زود ہضم ، لذیذ ، ہلکے)

(*v*) روغنیات ہائیڈروجن آکسیجن اور .... کا مرکب ہیں ۔
(پانی ، کاربن ، حیاتین)

6 ۔ حیاتین کی مختلف اقسام کے نام لکھیے اور یہ بھی بتائیے کہ یہ کن کن چیزوں میں پائے جاتے ہیں ؟

7 ۔ بیری بیری (Berry Berry) کے مریض کے لیے آپ کس قسم کی خوراک تجویز کریں گی ؟

8 ۔ معدنی نمکیات ہمارے جسم میں کیا کیا کام سر انجام دیتے ہیں ۔ مختصر طور پر بیان کیجیے ؟

9 ۔ پانی ہمارے لیے کیوں ضروری ہے ؟ اور یہ ہمارے جسم کے اندر کیا کیا کام کرتا ہے ۔

10۔ مندرجہ ذیل گوشوارے کو پر کیجیے۔

خوراک کا نام	اس میں شامل غذائی اجزا	غذائی اہمیت
(i) سبزیاں		
(ii) پھل		
(iii) گوشت		
(iv) اناج اور دالیں		
(v) دودھ اور انڈے		

باب سوم

اشیاء خوردنی کا ناپ تول

گھر میں جب کوئی سادہ سی ہانڈی بھی پکائی جاتی ہے تو اس میں مختلف چیزیں ایک خاص مقدار میں ڈالی جاتی ہیں۔ مثلاً اگر دال یا سبزی گوشت پکایا جاتا ہے تو اس میں نمک مرچ مسالہ ایک خاص مقدار میں ڈالے جاتے ہیں۔ اگر یہ چیزیں مناسب مقدار سے زیادہ یا کم پڑ جائیں تو ہانڈی بد مزہ پکے گی۔

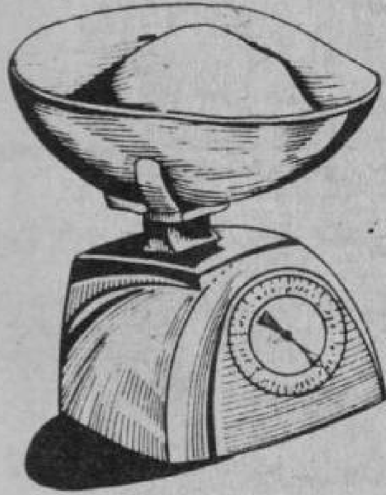
چیزوں کی مقدار کا صحیح تعین کرنے کے لیے ان کو ناپنا تولنا ضروری ہے۔ ناپ تول کے مختلف پیمانہ ہوتے ہیں۔ مثلاً کپڑا یا فاصلہ وغیرہ ناپنے کے لیے ملی میٹر، میٹر، کلومیٹر وغیرہ۔ اسی طرح اشیاء کے ناپ کا اعشاری نظام مندرجہ ذیل ہے۔

میٹرک سسٹم یا اعشاری نظام

دس ملی گرام۔	ایک سینٹی گرام
دس سینٹی گرام۔	ایک ڈیسی گرام
دس ڈیسی گرام۔	ایک گرام
دس گرام۔	ایک ڈیکا گرام
دس ڈیکا گرام۔	ایک ہیکٹو گرام
دس ہیکٹو گرام۔	ایک کلو گرام
سو کلو گرام۔	ایک کوئنٹل
دس کوئنٹل۔	ایک میٹرک ٹن

عموماً کھانے کی ترکیب میں جو مقدار دی ہوتی ہے وہ عموماً چمچ یا پیالی (کپ) کے ناپ سے ہوتی ہے۔ مندرجہ ذیل فہرست میں چمچ و پیالی کے ناپ دیئے گئے ہیں۔ یہ یاد

رکھیں کہ چمچ کا ناپ چائے یا کھانے کے چمچ سے لیا جاتا ہے ۔ اس لیے ساتھ لکھا ہوتا ہے کہ چائے کا چمچ یا بڑا چمچ ہونا چاہیئے۔ ناپ کے یہ اندازے ذہن نشین کر لیں تو آپ آسانی سے کھانا پکاتے ہوئے چیزیں ناپ تول سکتی ہیں ۔



۳ چائے کے چمچ ۔ ایک بڑا چمچ

۴ بڑے چمچ ۔ ۱/۴ پیالی

۵ ۱/۳ بڑے چمچ ۔ ۱/۳ پیالی

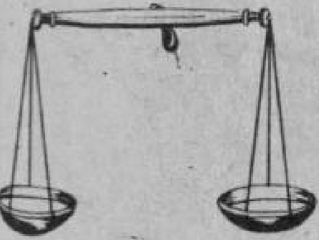
۸ بڑے چمچ ۔ ۱/۲ پیالی



۱۰ ۲/۳ بڑے چمچ ۔ ۲/۳ پیالی

۱۲ بڑے چمچ ۔ ۳/۴ پیالی

۱۶ بڑے چمچ ۔ ایک پیالی



اعشاری نظام کے تحت دیکھا جائے تو مندرجہ ذیل ناپ ہوگا ۔

۲ بڑے چمچ ۔ ۳ ڈیکا گرام

۲ پیالی ۔ ۰۵ لیٹر

عام اشیائے خوردنی کے اندازاً ناپ تول کی ایک اور فہرست مندرجہ ذیل ہے ۔ اکثر کھانے کی ترکیب میں لکھا ہوتا ہے کہ پانچ ہیکٹو گرام دال ڈالی جائے۔ آپ دیکھیں گی کہ بغیر ترازو کے بھی یہ ناپ آسانی سے کیا جا سکتا ہے ۔

ایک کپ مکھن	۔	۲/۳ ہیکٹو گرام
ایک انڈا	۔	۴ بڑے چمچ
ایک پیالی گھی	۔	۲ ہیکٹو گرام
ایک پیالی چاول	۔	۲۰۱ ہیکٹو گرام
ایک پیالی میدہ	۔	۱۰۱ ہیکٹو گرام
ایک پیالی آٹا	۔	۱۰۲ ہیکٹو گرام

ایک پیالی چینی	-	۲ ہیکٹوگرام
ایک پیالی پسی ہوئی چینی	-	۱۰۱ ہیکٹوگرام
چار سے پانچ عدد درمیانی گاجر	-	۵ ہیکٹوگرام
۲ پیالی پھول گوبھی	-	۳۰۵ ہیکٹوگرام
۲ ۱/۲ پیالی ثابت دال	-	۵ ہیکٹوگرام
۲ پیالی دھلی دال	-	۵ ہیکٹوگرام
چار سے پانچ عدد درمیانے پیاز	-	۵ ہیکٹوگرام
چار سے چھ عدد درمیانے آلو	-	۵ ہیکٹوگرام
تین سے چار عدد ٹماٹر	-	۵ ہیکٹوگرام

آپ نے غور کیا ہوگا کہ کچھ چیزیں ایسی ہیں جو پکنے اور گلنے کے بعد مقدار میں زیادہ اور کچھ چیزیں مقدار میں کم معلوم ہونے لگتی ہیں ۔ مندرجہ ذیل فہرست میں پکانے سے پہلے اور بعد کے ناپ دیئے گئے ہیں ۔

پکانے سے پہلے		پکانے کے بعد
ایک پیالی چاول	-	۵ پیالی پکے ہوئے چاول
ایک پیالی کچی دال	-	۳ پیالی پکی ہوئی دال
۵ ہیکٹوگرام مٹر کی پھلیاں	-	ایک پیالی مٹر پکے ہوئے
۵ ہیکٹوگرام گاجر (چار سے آٹھ عدد)	-	چار پیالی کٹی ہوئی گاجر
۱/۴ کلو گرام قیمہ	-	چھ سے آٹھ شامی کباب
ایک عدد مالٹا	-	۱/۲ پیالی رس
ایک عدد لیمو	-	۳ سے چار چھوٹے چمچ رس

ناپ تول کی ان مختلف فہرستوں کی مدد سے آپ بوقت ضرورت فائدہ اُٹھا سکتی ہیں اور کھانے کی ترکیبوں میں دیئے ہوئے ناپ آسانی سے اپنا سکتی ہیں ۔

ناپنے کے لیے عام طور پر ترازو استعمال کیا جاتا ہے ترازو کے باٹ مختلف وزن کے ہوتے ہیں مثلاً گرام ، کلو گرام یا کوئنٹل وغیرہ ۔ بازار میں تھوک کی اشیاء فروخت کرنے کے لیے بڑے ترازو ہوتے ہیں اور عطار یا سنار جو ترازو عام استعمال کرتے ہیں وہ چھوٹے ہوتے ہیں ان میں ڈیکا گرام سے لے کر ملی گرام تک وزن کیا جا سکتا ہے ۔

بازار میں مختلف قسم کے ناپنے کے پیمانے ملتے ہیں مثلاً مخصوص سائز کے چمچے یا پیالیاں ۔ اس کے علاوہ پیالی اور ایسے مگے بھی ملتے ہیں جن پر مختلف وزن کے ناپ کے نشان ہوتے ہیں ۔ چائے کی پیالی ، چائے اور کھانے کے چمچے سے بھی وزن کیا جا سکتا ہے ۔

اشیاء کا وزن کرتے وقت مندرجہ ذیل باتوں کو مد نظر رکھنا چاہیئے ۔

۱ ۔ سوکھی چیزیں مثلاً چینی ۔ چاول ۔ آٹا یا میدہ ناپنے کے لیے پیالی کو اوپر تک بھر لیں اس کے بعد چھری کے پچھلے حصہ سے بھری ہوئی چیز کو ہموار کر لیں ۔

۲ ۔ سوکھی چیزیں ناپتے ہوئے ان چیزوں کو دبا کر نہ بھریں ۔ البتہ شکر ناپتے وقت اسے چمچے سے دبا لیں ۔

۳ ۔ اگر کوئی چیز چمچے سے ناپ رہی ہیں تو اسے بھی چھری سے ہموار کر لیں ۔ دبا کر بھرنے سے پرہیز کریں ۔

۴ ۔ گھی یا مکھن ناپتے وقت ذرا سا دبا کر ہموار کر لیں جمے یا پگھلے ہوئے گھی یا مکھن کو بھی اسی طرح ناپیں کوئی فرق نہ ہوگا ۔

۵ ۔ مائع چیز مثلاً پھل کا رس یا ایسنس (Essence) بالائی وغیرہ بھی اسی طرح چمچے سے ناپیں ۔

۶ ۔ آپ سب اشیاء ایک ہی پیالی یا چمچے سے ناپ سکتی ہیں ۔ البتہ پہلے سوکھی اور پھر مائع چیزوں کو ناپیں ۔

جیسے جیسے آپ مختلف چیزیں پکانے میں تجربات کریں گی آپ کو کھانے کی مخصوص ترکیب کے لحاظ سے ناپنے اور وزن کرنے کی ضرورت پڑے گی ۔ چیزوں کو ہمیشہ احتیاط سے ناپیں تولیں ۔

سوالات

۱ - کھانا پکاتے وقت اشیاء کو ناپنا تولنا کیوں ضروری ہے ؟

۲ - تولنے کے لیے کیا کیا چیزیں استعمال کی جاتی ہیں ؟

۳ - ایک میٹرک ٹن میں کتنے کلو گرام ہوتے ہیں ؟

۴ - کھانے کی چیزوں کو ناپنے کے لیے عام طور پر کون سے چمچے استعمال کیے جاتے ہیں ؟

۵ - پیالی کے ناپ سے کیا مراد ہے ؟ کس قسم کی پیالی سے یہ ناپ کیا جاتا ہے ؟

۶ - کھانے کی چیزوں کو پیالی یا چمچے سے ناپتے ہوئے کن باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے ؟

باب چہارم

خوراک کی تیاری

عملی کام :۔

ہماری خوراک میں زیادہ تر ایسی چیزیں شامل ہوتی ہیں جن کو اُبالنے ، بھوننے،گلانے وغیرہ کی ضرورت ہوتی ہے ۔ گو کئی چیزیں کچی بھی استعمال ہوتی ہیں مگر زیادہ چیزیں ایسی ہیں جن کو پکا کر کھایا جاتا ہے ۔

غذا اور غذائیت کے بارے میں اہم بنیادی باتیں سیکھنے کے بعد لازم ہے کہ خوراک کی تیاری کے بارے میں بھی کچھ ابتدائی باتیں سمجھی اور سیکھی جائیں ۔ کھانا صحیح طریقہ اور سلیقہ سے پکایا جائے تو اس کی غذائیت بہت حد تک ضائع ہو جاتی ہے اور تیار شدہ کھانے میں نظر کو بھانے والی جاذبیت بھی کم ہو جاتی ہے ۔ آپ کی رہبری کے لیے کچھ نکات درج کیے جاتے ہیں جن کی مدد سے آپ اسکول یا گھر کے باورچی خانہ میں کھانا عمدگی سے تیار کر سکتی ہیں ۔

یہاں سب سے اہم بات یہ ہے کہ باورچی خانہ میں مکمل صفائی کو مد نظر رکھنا چاہیئے ۔ چونکہ باورچی خانہ میں کھانا پکایا جاتا ہے ۔ کھانے کی چیزیں رکھی سینتی جاتی ہیں اور یہیں کھانے کے برتن وغیرہ رکھے ہوتے ہیں اس لیے یہ جگہ بہت صاف ستھری ہوئی چاہیئے ۔ باورچی خانہ کے فرش ۔ نالیاں ۔ کوڑے کا ٹین وغیرہ سبھی کچھ بہت صاف رکھنا ضروری ہے ۔ ورنہ مکھیاں اور کیڑے مکوڑے پیدا ہونے کا خدشہ ہوتا ہے ۔ آپ کو معلوم ہے کہ یہ چیزیں صحت کے لیے کس قدر مضر ہیں اور مکھی وغیرہ بیٹھنے سے کھانے کی اشیاء کس قدر جلد خراب ہو جاتی ہیں ۔ باورچی خانہ اور یہاں موجود اشیاء کو صاف ستھرا رکھنے کے علاوہ یہ بھی ضروری ہے کہ کام کے دوران صفائی کی اہمیت اور اقدام کو مد نظر رکھیں ۔ مثلاً

۱ ۔ باورچی خانہ میں کام شروع کرنے سے پہلے ہاتھ اور ناخن اچھی طرح صاف کر

لیں - ناخن تو ہر حالت میں صاف ہونے چاہئیں۔ مگر کھانے کی چیزوں کو چھونے سے پہلے ہاتھ دھونا ضروری ہے -

۲ - کھانا پکانے کے دوران کپڑوں پر داغ دھبہ لگنے کا امکان ہوتا ہے - اس لیے ایپرن پہننا بہتر ہے -ایپرن صاف ستھرا ہونا چاہیئے -

۳ - کام کرنے کے دوران اگر کھانسی یا چھینک آ جائے تو کھانے کی اشیاء سے پرے ہٹ جانا چاہیئے -

۴ - کھانا پکاتے وقت سر کھجانے یا کپڑوں سے ہاتھ پونچھنے سے پرہیز کرنا چاہیئے اور اگر ضرورتاً بالوں پر ہاتھ لگانا پڑے تو ہاتھ دوبارہ دھو لیں - پکی ہوئی چیزوں میں ایک بال بھی نکل آئے تو دل برا ہو جاتا ہے -

۵ - کام کے دوران بے ضرورت برتن گندے نہیں کرنے چاہئیں - اس طرح کام بڑھتا ہے اور زیادہ چیزیں ادھر اُدھر پھیل جاتی ہیں -

۶ - کھانا پکانے کے دوران اگر کوئی چیز فرش پر گر جائے تو اسے فوراً اٹھا لینا چاہیئے - کیونکہ ذرا سے چھلکے سے بھی پیر پھسل سکتا ہے - یا مکھیاں بھنبھنانے لگتی ہیں -

۷ - سبزی وغیرہ چھیلنے بنانے کے بعد کچرا فوراً ٹین میں ڈال دینا چاہیئے -

۸ - باورچی خانہ کے دروازہ کو بند رکھیں تاکہ مکھیاں اندر نہ آئیں -

۹ - کھانا پکانا شروع کرنے سے پہلے اور بعد میں کھانے کی تیاری کی ساری جگہوں کو اچھی طرح صاف کر لیں -

۱۰ - ضرورت کی چیزیں مثلاً برتن - چمچے وغیرہ ایک ساتھ باہر نکال لیں اور تیاری کے بعد دوبارہ ساری چیزیں صاف کر کے سنبھال کر رکھ دیں -

۱۱ - چولہے کو اسی وقت جلائیں جب اس کی ضرورت ہو ورنہ فوراً بجھا دیں -

۱۲ - اس بات کا خیال رکھیں کہ ایسے قلعی والے برتن استعمال نہ کریں جن کی قلعی خراب ہو گئی ہو -

آپ دیکھیں گی کہ اسکول میں بھی آپ کے کھانا پکانے کے لیے لیبارٹری میں باورچی

خالہ بنا ہوتا ہے - یہاں آپ چار چار یا چھ چھ کے گروہ میں چیزیں پکائیں گی اپنے گروہ کے ساتھ کام کرتے ہوئے آپ کو مندرجہ بالا باتوں کو مد نظر رکھنا چاہیئے -

خوراک کی غذائیت برقرار رکھنے کے طریقے

۱ - جب تک ضروری نہ ہو سبزیوں کا چھلکا نہ اتاریں - مثلاً بینگن کا چھلکا نہ اتاریں اور آلو کو اُبال کر چھیلیں

۲ - اگر سبزیوں پر سے چھلکا اتارنا ہی ہو تو تیز دھار چاقو یا چھری سے کھرچ کر اتاریں یا باریک چھلکا اُتاریں - موٹا چھلکا اُتارنے سے غذائیت چھلکوں کے ساتھ ضائع ہو جاتی ہے -

۳ - سبزیوں اور پھلوں کو پکانے سے بہت پہلے چھیل کر یا کاٹ کر نہیں رکھنا چاہیئے چھیلی ہوئی یا ٹکڑے کی ہوئی سبزی دیر تک پڑے رہنے سے اُس کے بعض حیاتین ضائع ہو جاتے ہیں کیونکہ ہوا کی آکسیجن حیاتین اے اور سی کو ضائع کر دیتی ہے -

۴ - پھل اور سبزیوں کو کاٹ کر دیر تک پانی میں بھگوئے رکھنے سے معدنی نمکیات اور حیاتین ضائع ہو جاتے ہیں - اس لیے پکانے سے تھوڑی دیر پہلے سبزی کاٹیں -

۵ - سبزیاں کم وقت تک پکائیں کیونکہ زیادہ دیر تک پکانے سے بعض حیاتین ضائع ہو جاتے ہیں -

حفاظتی اقدامات -

۱ - باورچی خانے میں کام کرتے وقت دوپٹہ اتار دیں یا اس طرح باندھ لیں کہ وہ کام کرتے ہوئے گرے نہیں - کپڑوں کو بچانے کے لیے ایپرن یا "اوور آل" استعمال کریں تو بہتر ہے

۲ - چولہے کو جلاتے وقت پہلے ماچس کی ڈبیا بند کر لیں اور پھر دیا سلائی جلائیں -

۳ - اگر مٹی کے تیل کو آگ لگ جائے تو آگ بجھانے کے لیے پانی ہرگز نہ ڈالیں اس سے آگ پھیلنے کا اندیشہ ہوتا ہے - بلکہ آگ پر ریت یا کمبل ڈال کر اسے بجھانے کی کوشش کریں - مٹی کے تیل کو ہمیشہ کسی محفوظ جگہ اور آگ سے دور رکھیں -

۴ - اگر کپڑوں کو آگ لگ جائے تو بجائے بھاگنے کے فرش پر لیٹ کر لوٹنے لگیں -

۵ - اگر آپ کوئلے کی انگیٹھی پر کام کر رہی ہیں تو کوئلے کھلی ہوا میں دہکا کر باورچی خانے میں لائیں ۔ تا کہ بند باورچی خانے میں گیس نہ پھیل جائے ۔

۶ - مٹی کے تیل کے چولہے میں مناسب مقدار میں تیل بھر کر اس کی بتی کی پڑتال کر لیں اور کھانا پکانے سے پہلے اسے جلا لیں اور اس کے بعد ہاتھ اچھی طرح صاف کر لیں تا کہ تیل کی بدبو نہ آئے ۔

۷ - دیگچی کو چولہے پر رکھنے یا اتارنے کے لیے بڑا سا کپڑا استعمال نہ کریں ۔ اس سے آگ لگنے کا اندیشہ ہوتا ہے بہتر تو یہ ہے کہ آپ دستانہ سی لیں اور اس سے پتیلی پکڑیں ۔

۸ - شہروں میں گیس کے چولہے عام استعمال ہو رہے ہیں ۔ گیس کی تپش اور حرارت زیادہ تیز ہوتی ہے ۔ اس کے استعمال میں ذرا سی بے احتیاطی نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے ۔ اگر آپ گیس کا چولہا استعمال کر رہی ہیں تو مندرجہ ذیل باتوں کی پڑتال ضرور کر لیں ۔

۱ - باورچی خانے میں اگر چولہا کھڑکی کے پاس ہے تو ہوا چولہے کو نہیں لگنی چاہیئے ۔ اس سے آگ لگنے کا اندیشہ ہوتا ہے ۔ اگر ہوا تیز چل رہی ہو تو باورچی خانے کی وہ کھڑکی جس سے ہوا چولہے کو پہنچ رہی ہو بند کر لیں ۔

۲ - جس چولہے کو جلانا مقصود ہو صرف وہی کھولیں اور اسے کھولنے سے پہلے یہ دیکھ لیں کہ دوسرا چولہا بند ہے ۔

۳ - ماچس جلانے سے پہلے یہ یقین کر لیں کہ باورچی خانے میں گیس کی بو تو نہیں آ رہی ہے اگر کہیں سے گیس نکل رہی ہو تو فوراً ساری کھڑکیاں دروازہ کھول دیں اور لیبارٹری کے نگران کو اطلاع دیں ۔ یا اگر گھر میں ایسی صورت حال ہو تو کسی بڑے کو فوری آگاہ کریں تا کہ ضروری اقدامات کیے جا سکیں ۔

۴ - کھانا ہمیشہ درمیانی اور دھیمی آنچ پر پکائیں ۔ زیادہ تیز آنچ پر پکانے سے کھانا اور برتن دونوں خراب ہو جاتے ہیں ۔

۵ - چولہا بند کرنے پر گیس کا بڑا سوئچ بند کر دیں ۔ جس قسم کا چولہا بھی استعمال کریں اس کی صفائی اچھی طرح سے کر لیں اس طرح اس کی کار کردگی بہتر طور پر قائم رہے گی ۔

سوالات

۱ - باورچی خانے میں کھانا پکاتے وقت صفائی سے متعلق کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیئے ؟

۲ - چار طریقے بتائیے جن سے آپ کافی حد تک خوراک کی غذائیت برقرار رکھ سکتی ہیں ؟

۳ - باورچی خانے میں کھانا پکاتے وقت کن کن حفاظتی اقدامات کی ضرورت ہوتی ہے - مختصر طور پر بیان کیجیے ؟

باب پنجم

مشروبات اور چند آسان کھانے تیار کرنے کی ترکیبیں

لیموں کی سکنجبین

اشیاء

لیموں	1 عدد
چینی	4 چائے کے چمچے
پانی	ایک گلاس
برف	4 چھوٹے ٹکڑے

ترکیب

1 ۔ ایک گلاس ٹھنڈے پانی میں چینی حل کر لیں ۔

2 ۔ برف کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے پانی میں ملا دیں ۔

3 ۔ لیموں نچوڑ سے لیموں کا رس نکال کر چینی والے پانی میں ملا دیں ۔ سکنجبین تیار ہے ۔

روح افزا کا شربت

اشیاء

چینی	7·5 ہیکٹو گرام
روح افزا کا ست (essence)	1 چائے کا چمچہ
کھانے کا سرخ رنگ	1 چائے کا چمچہ
چھوٹی الائچی	6 گرام
پانی	$1\frac{1}{2}$ بوتل
بوتل	1 (جوش شدہ sterilized)

ترکیب

1 ۔ الائچی پیس لیں ۔

2 ۔ ایک کھلے منہ کی دیگچی میں $1\frac{1}{2}$ بوتل پانی اور پسی ہوئی الائچی ڈال کر 15 منٹ کے لیے پکائیں ۔

3 ۔ الائچی والے پانی کو ململ کے کپڑے سے چھان لیں ۔

4 ۔ اب اس پانی میں 7·5 ہیکٹو گرام چینی ڈال کر 20 سے 30 منٹ تک پکائیں ۔ جب شربت کچھ گاڑھا ہو جائے تو آگ سے اتار لیں ۔

5 ۔ چینی والے شربت میں روح افزا کا ست اور کھانے میں استعمال ہونے والا سرخ رنگ ملا لیں ۔

6 ۔ جب یہ شربت ٹھنڈا ہو جائے تو بوتل میں بھر لیں اور کارک مضبوطی سے لگا دیں بوقت ضرورت اُسے ٹھنڈے پانی میں ملا کر پیش کریں ۔

لیموں کا شربت

اشیاء

لیموں	5 ہیکٹو گرام
چینی	7·5 ہیکٹو گرام
لیموں نچوڑ	1 عدد
بوتل	1 جوش شدہ (Sterilized)

ترکیب

1 ۔ لیموں کا رس نکال لیں ۔

2 ۔ ایک جوش شدہ بوتل میں 7·5 ہیکٹو گرام چینی اور لیموں کا رس ڈال کر ہلاتی جائیں ۔ تا کہ چینی رس میں اچھی طرح گھل جائے ۔

3 ۔ پھر کارک مضبوطی سے لگا لیں ۔ یہ شربت آپ 3 سے 4 مہینے تک استعمال کر سکتی ہیں ۔ اس شربت کے دو بڑے چمچے ایک گلاس ٹھنڈے پانی میں ملا کر پیش کریں ۔

ستو کا شربت

اشیاء

ستو	1 بڑا چمچہ
شکر	2 بڑے چمچے
پانی	1 گلاس
برف	حسب ضرورت

ترکیب

1 ۔ پانی میں شکر ملا دیں اور اس میں برف کا چورا ڈال کر ہلائیں ۔

2 ۔ ایک ٹرے میں شکر کا تیار شدہ شربت اور ایک کٹوری میں ستو رکھ کر پیش کریں ۔ مہمان یا اہل خانہ حسب منشا ستو شربت میں ملا کر نوش فرمائیں گے ۔ گرمی میں یہ شربت بہت ٹھنڈک پہنچاتا ہے ۔

دہی سے لسی تیار کرنا

اشیاء

دہی	12 ڈیکا گرام
چینی	2 بڑے چمچے
ٹھنڈا پانی	1 پیالی
برف	حسب ضرورت
بلونی	1 عدد

ترکیب

1 ۔ ایک چھوٹے منہ کا برتن لیں اس میں دہی اور چینی ڈال کر بلونی سے خوب بلوئیں یہاں تک کہ دہی پتلا ہو جائے ۔

2 ۔ اب اس میں ایک پیالی ٹھنڈا پانی اور برف ڈال کر خوب بلوئیں اور گلاس میں ڈال کر پیش کریں ۔

۳ - آپ چینی کی بجائے چٹکی بھر نمک ڈال کر بھی لسی تیار کر سکتی ہیں ۔

کچی سبزیوں کا سلاد (1)

اشیاء

ٹماٹر	2.5 ہیکٹو گرام
سلاد کے پتے	4 عدد
ہری مرچ	2 عدد
گاجر	3 عدد
کھیرا	1 عدد
پیاز	1 عدد
سرکہ یا لیمو کا رس	2 بڑے چمچے
چینی	2 چائے کے چمچے
نمک	2 چائے کے چمچے
کالی مرچ (پسی ہوئی)	1 چائے کا چمچہ

لکڑی یا مٹی کا کھلے منہ کا پیالہ جس میں آپ سلاد پیش کرنا چاہتی ہیں ۔

ترکیب

1 ۔ ٹماٹروں کے پتلے قتلے تراش لیجیے ۔

2 ۔ سلاد کے پتے ہاتھ سے باریک باریک کاٹ لیں ۔

3 ۔ ہری مرچ کو گول دائروں کی شکل میں کاٹیں ۔

4 ۔ گاجر کو کدو کش کر لیں یا چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں ۔

5 ۔ کھیرے کو بھی باریک گول اور چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں ۔

6 ۔ پیاز کو باریک گول لچھوں میں کاٹ لیں ۔

7 ۔ دو چمچے سرکہ میں چینی ، نمک اور کالی مرچ حل کر لیں ۔

8 ۔ سب تراشی ہوئی سبزیاں اپنی پسند کے پیالے میں ڈال دیں اور سرکے کا محلول ان پر ڈال کر کانٹے سے سبزیوں کو ملا دیں ۔

9 ۔ دوپہر کے کھانے یا رات کے کھانے کے ساتھ پیش کریں ۔

کچی سبزیوں کا سلاد (۲)

اشیاء

بند گوبھی	آدھی
گاجر	1 عدد
مٹر	5 ہیکٹو گرام
کشمش	3 ڈیکا گرام
بالائی	$\frac{1}{2}$ پیالی
سرکہ	2 بڑے چمچے
کالی مرچ	$\frac{1}{2}$ چائے کا چمچہ
نمک	1 چائے کا چمچہ
چینی	2 چائے کے چمچے

ترکیب

1 ۔ بند گوبھی کو باریک لچھوں میں کاٹ لیں ۔

2 ۔ گاجر کو کدو کش کر لیں ۔

3 ۔ مٹر کے دانے تھوڑے سے پانی میں ابال لیں تاکہ وہ کچھ نرم ہو جائیں ۔

4 ۔ کشمش کو صاف کر کے دھو لیں ۔

5 ۔ بالائی کو کانٹے کی مدد سے پھینٹ لیں ۔

6 ۔ چینی ، نمک ، کالی مرچ اور سرکہ بالائی میں ڈال کر دوبارہ پھینٹیں ۔

7 ۔ تراشی ہوئی سبزیاں اور کشمش اُس پیالے میں ڈال دیں جس میں آپ سلاد پیش کرنا چاہتی ہیں اور بالائی کا محلول ان پر ڈال کر کانٹے سے سب چیزیں آہستہ آہستہ ملائیں ۔

آبلی ہوئی سبزیوں کا سلاد

اشیاء

ٹماٹر	2 عدد
آلو	5 ہیکٹو گرام
چقندر	2.5 ہیکٹو گرام
مٹر	5 ہیکٹو گرام
انڈے	2 عدد
گاجر	4 عدد
دودھ	حسب ضرورت
کالی مرچ اور نمک	

ترکیب۔

1 ۔ آلو ، چقندر ، انڈے اور گاجر کو بغیر چھیلے اور کاٹے الگ الگ ابال لیں ۔

2 ۔ مٹر کے دانے نکال کر تھوڑے سے پانی میں ابال لیں ۔

3 ۔ ابلے ہوئے آلو کو چھیل کر تھوڑے سے دودھ میں ملا کر خوب پھینٹ لیں ۔

4 ۔ ابلے ہوئے انڈے کو کاٹ لیں اور ان کی زردی میں نمک مرچ ملا کر پھر انڈے میں بھر دیں ۔

5 ۔ چقندر کے چوکور اور گول ٹکڑے کاٹ لیں ۔

6 ۔ ٹماٹر کے باریک قتلے کاٹ لیں ۔

7 ۔ گاجر کے لمبے ، گول اور چوکور ٹکڑے کاٹ لیں ۔

8 ۔ ایک پلیٹ میں سب سبزیوں کو ان کے رنگ کے مطابق چن لیں ۔ مثلاً سفید پسے ہوئے آلو درمیان میں رکھیں اور ان کے گرد سبز ، سرخ رنگ کی سبزی اور آدھے کٹے ہوئے انڈے چن دیں ۔ یوں سجا کر رکھنے سے سلاد خوشنما نظر آئے گا ۔

دھی کا رائتہ

اشیاء

آلو	2 عدد
ٹماٹر	2 عدد
دھی	5 ہیکٹو گرام

نمک اور کالی مرچ حسب ذائقہ

سیاہ زیرہ $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچہ

ترکیب

1 ۔ آلو اُبال لیں اور چھیل کر باریک قتلوں میں کاٹ لیں ۔

2 ۔ ٹماٹر چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں ۔

3 ۔ دھی پھینٹ لیں ۔ دونوں سبزیاں دھی میں ڈال دیں ۔

4 ۔ نمک ، کالی مرچ اور زیرہ ڈال کر ملائیں ۔

5 ۔ رائتہ تیار ہے چاول یا روٹی کے ساتھ پیش کریں ۔

چائے بنانا

اشیاء

چائے کی پتی	4 چھوٹے چمچے
پانی	6 پیالی
چینی	حسب ضرورت
دودھ	1 پیالی

ترکیب ۔

1 ۔ ایک کیتلی میں پانی ابلنے کے لیے رکھ دیں ۔ جب ایک دو ابال آ جائیں تو چائے دانی کو گرم پانی سے دھو لیں ۔

2 ۔ چائے دانی میں 4 چمچے چائے کی پتی ڈال کر اس میں کھولتا ہوا پانی ڈال دیں اور

چائے دانی کا ڈھکنا بند کر دیں اور ٹی کوزی اوپر چڑھا دیں ۔ 5 منٹ سے پہلے ٹی کوزی نہ اتاریں ۔ اس طرح چائے کا رنگ اچھا نکلے گا ۔

3 ۔ دودھ گرم کر لیں اور چائے کے ساتھ چینی ، دودھ رکھ کر حسب ضرورت پیش کریں ۔

نرم آبلا ہوا انڈہ

ترکیب

انڈہ خوب صاف کر کے دیگچی میں ڈال دیں ۔ دیگچی میں اتنا پانی ڈالیں کہ انڈہ اس میں ڈوب جائے ۔ دیگچی کو چولہے پر چڑھا دیں دو سے تین منٹ تک ابالیں ۔ اب انڈے کو گرم پانی سے نکالیں اور انڈے والے کپ میں رکھ کر پیش کریں ۔

سخت آبلا ہوا انڈہ

ترکیب

اوپر بیان کیے ہوئے طریقے سے انڈے کو پانچ سے سات منٹ تک ابالیں ۔ اس طرح انڈہ سخت ہو جائے گا ۔ اب اسے نمک اور کالی مرچ کے ساتھ پیش کریں ۔

گھی میں تلا ہوا انڈہ

ترکیب

ایک بڑا چمچہ گھی فرائی پین میں ڈال کر گرم کر لیں انڈے کو توڑ کر گرم گھی میں ڈال دیں ۔ آہستہ آہستہ چمچے سے گھی انڈے پر ڈالیں جب سفیدی اور زردی پک جائے تو اسے اتار کر نمک اور کالی مرچ ڈال کر پیش کریں ۔

آبلے ہوئے چاول

اشیاء

چاول	1 پیالی
پانی	4 پیالی
گھی	1 چائے کا چمچہ

ترکیب

1 ۔ چاول کو چن کر دھو لیں اور چاول کو پکانے سے تقریباً آدھ گھنٹہ پہلے بھگو لیں ۔

2 ۔ کھلے منہ کی ایک دیگچی میں پانی ابال لیں ۔ درمیانی آنچ پر جب چاول کی سب کنی گل جائے تو دوہرے کپڑے سے دیگچی کو پکڑ کر زائد پانی نکال دیں ۔

3 ۔ دھیمی آنچ پر چاول کو تین سے پانچ منٹ تک دم دے لیں اور چاول میں گھی ملا دیں ۔ ابلے ہوئے چاول تیار ہیں ۔

کھچڑی

اشیاء

چاول	1 پیالی
چھلکےوالی دال مونگ	$\frac{1}{2}$ پیالی
گھی	ایک بڑا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
پیاز	$\frac{1}{2}$ گانٹھ
پانی	3 پیالی

ترکیب

1 ۔ چاول چن لیں اور اچھی طرح دھو کر آدھے گھنٹے تک بھیگے رہنے دیں ۔

2 ۔ دال چن کر بھگو لیں ۔

3 ۔ پیاز باریک کاٹ لیں اور ایک بڑا چمچہ گھی ڈال کر سرخ کر لیں ۔

4 ۔ دال ، بھنی ہوئی پیاز میں ڈال کر تھوڑی دیر کے لیے بھونیے ۔ اب 3 پیالی پانی ڈال دیں ۔

5 ۔ جب پانی کو ابال آ جائے تو چاول بھی ڈال دیں ۔

6 ۔ جب پانی خشک ہو جائے تو آنچ بالکل ہلکی کر دیں اور دم پر رکھ دیں ۔ کھچڑی تیار ہے ۔

حصہ سوم

گھریلو رہن سہن

باب اول

مل جل کر رہنا سہنا

غذا لباس اور رہائش انسان کی بنیادی ضرورتیں ہیں ۔ ان کے بغیر زندگی صحت و سلامتی نا ممکن ہے ۔ مناسب متوازن غذا سے جسم کی نشو و نما ہوتی ہے صحت برقرار رہتی ہے ۔ مناسب اور موزوں لباس جسم کو ڈھانپتا ہے گرمی سردی سے بچاتا ہے ۔ آرائش و زیبائش بخشتا ہے ۔ اسی طرح رہائش یعنی آرام دہ گھر میں ایسا ماحول مہیا ہوتا ہے جہاں زندگی اور رہن سہن کی مختلف ضرورتیں پوری ہوتی ہیں ۔ گھر میں کنبہ کے افراد مل جل کر رہتے ہیں ۔ ہمارا رہن سہن کچھ ایسا ہے کہ عموماً گھر میں ماں باپ اور بچوں کے علاوہ دوسرے قریبی عزیز ، دادا دادی ، نانا نانی ، چچا ، پھوپھی ، خالہ ، ماموں میں کوئی دو چار لوگ ساتھ رہتے ہیں ۔ گھر میں عزیزوں کے ہونے سے رونق اور چہل پہل رہتی ہے ۔ کچھ گھرانے ایسے بھی ہوتے ہیں جہاں کوئی عزیز پاس نہیں رہتا مگر رشتہ دار آتے جاتے رہتے ہیں ۔

انسان کو اشرف المخلوقات کہا گیا ہے اس لیے کہ وہ حیوانوں کی طرح صرف اپنی ہی ضرورتوں کو پورا کرنے کی کوشش نہیں کرتا بلکہ بچپن سے ہی دوسروں کے ساتھ رہنے کے ادب آداب سیکھتا اور برتتا ہے ۔ اور جیسے جیسے بچہ بڑا ہوتا ہے وہ دوسروں کے لیے قربانی کرنا سیکھتا ہے ۔ اپنی مرضی کے اوپر دوسروں کی مرضی کو ترجیح دیتا ہے ۔ اگر یہ جذبہ نہ ہو تو شاید گھر میں ماں باپ صرف اپنے کھانے پینے کی فکر کریں اور بچے بھوکے پیاسے رہیں ۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ گھر میں آپ کی امی ابا اور دوسرے بڑے آپ کی خاطر کتنی قربانیاں کرتے ہیں ۔ آپ کے آرام کی خاطر خود تکلیف اٹھاتے ہیں ۔

گھر وہ جگہ ہے جہاں بڑے بچے ایک دوسرے کی جسمانی ، ذہنی اور جذباتی ضرورتیں پوری کرنے کی کوشش میں لگے رہتے ہیں ۔ گھر میں رہنے سہنے کی ساری ضرورتیں پوری ہوتی ہیں ۔ مثلاً آرام کرنے ، کھانے پینے اور لباس وغیرہ کی ضرورتیں ۔

جس وقت کوئی کنبہ ایک مکان میں آ کر آباد ہوتا ہے تو وہ مکان اس خاندان کا گھر

بن جاتا ہے - گھر سے مراد صرف در و دیوار ہی نہیں بلکہ وہ خاص ماحول ہوتا ہے جو گھر کے افراد کی موجودگی سے تشکیل پاتا ہے - ہو سکتا ہے آپ کبھی کبھار کسی ہوٹل میں رہی ہوں یا چھٹیاں گزارنے کسی عزیز یا سہیلی کے گھر جا کر رہی ہوں باوجود اس کے کہ ہوٹل میں ہر طرح کا آرام ملتا ہے مگر گھر والی بات نہیں محسوس ہوتی - اسی طرح مہمان کی حیثیت سے آپ کی خاطر مدارت سبھی کچھ کی جاتی ہے مگر پھر بھی جو بات اپنے گھر کی ہوتی ہے وہ کہیں اور میسر نہیں ہوتی - گھر میں ایک خاص قسم کی آزادی ، خوشی اور سکون محسوس ہوتا ہے جو باہر ممکن نہیں - ہوٹل میں رہنا یا مہمانداری وقتی طور پر ٹھیک ہے - مگر اپنا گھر اپنا ہی ہوتا ہے -

مکان کرایہ کا ہو یا ذاتی ، ایک کمرے کا مکان ہو یا چار کمروں کا ، گاؤں کا مکان ہو یا شہر کا ، جس وقت کوئی کنبہ کسی مکان کو اپنا گھر بناتا ہے تو وہاں اپنے گھرانہ کے افراد کے لیے ردو بدل کرتا ہے - مثلاً ایک کمرہ جو بیٹھک کی طرح استعمال ہوتا تھا اب سونے یا کسی اور مقصد کے لیے مخصوص کر دیا جائے ، یا برآمدہ جو پہلے خالی پڑا رہتا تھا وہاں کچھ تبدیلیاں کر کے بیٹھنے ، سونے یا کام کاج کا انتظام کر لیا جاتا ہے - گویا کہ ہر خاندان گھر کے مساوی ماحول کو اپنی ضرورت کے لحاظ سے بدل لیتا ہے - اور یہ ادل بدل اسی لیے کی جاتی ہے کہ گھرانہ کے افراد کی ضرورتیں بخوبی پوری ہوتی رہیں - اسی لیے گھر میں آرام کی مختلف چیزیں بھی ضرورت کے مطابق مہیا کی جاتی ہیں -

آرام اور اطمینان کے ساتھ زندگی گزارنے کے لیے گھر کا ماحول آرام دہ صاف ستھرا اور خوبصورت ہونا ضروری ہے - لیکن مکمل طور پر آرام اسی وقت محسوس کیا جا سکتا ہے جب گھر میں رہنے والے ہنسی خوشی مل جل کر رہتے ہوں - رہائش کو بنیادی ضرورت کہا گیا ہے لیکن یہ بنیادی ضرورتیں گھر کے درو دیوار ، بجلی ، پانی کی فراہمی وغیرہ سے مکمل طور پر پوری نہیں ہوتی - انسان کی ذہنی اور جذباتی ضرورتیں تو آپس کے رشتوں سے پوری ہوتی ہیں کیونکہ اس طرح ہمیں بے لوث پیار و محبت ملتا ہے - سب آپس میں ایک دوسرے کا خیال رکھتے ہیں - بچوں کے ساتھ شفقت سے پیش آتے ہیں بچوں کی نگہداشت کی جاتی ہے - ضعیف اور بڑے بوڑھوں کی ضرورتوں کا خیال رکھا جاتا ہے - بیمار کی تیمار داری کی جاتی ہے ہر عمل کے پیچھے محبت اور پیار کا جذبہ کار فرما ہوتا ہے -

گھر کا ماحول اسی وقت پرسکون ہوگا جب گھرانہ کے سارے افراد پرسکون ہوں - آپس میں میل ملاپ سے رہیں - ایک دوسرے کی خوشی میں شریک ہوں اور ایک دوسرے کا دکھ درد محسوس کر کے اس کا مداوا کر سکیں - ایک دوسرے کی خواہشات کا احترام کریں - اور ضرورت پڑنے پر آپس میں ایک دوسرے کے لیے قربانی کرنے کے لیے بخوشی تیار رہیں -

اس سبق میں اس بات پر توجہ دیجائے گی کہ گھر میں کس طرح خوشگوار ماحول پیدا کیا جا سکتا ہے اور کس طرح اس کو برقرار رکھ سکتے ہیں - یعنی آپس میں کس طرح کے طور طریقے اور آداب برتنا چاہئیں ؟ کس طرح گھر کے کام کاج میں ہاتھ بٹانا چاہئیے، گھر کے مشاغل وغیرہ میں کیونکر حصہ لیا جائے وغیرہ وغیرہ -

1 - اچھے آداب کی اہمیت -

ہمارے رہن سہن کا تعلق سوچ و بچار سے ہوتا ہے - ہم جو کچھ سوچتے ہیں جس طرح سوچتے ہیں وہی باتیں ہمارے عمل میں ظاہر ہوتی ہیں - اگر سچ بولنے کو اچھا سمجھتے ہیں تو ہمارے عمل میں بھی سچائی کا اظہار ہوگا ، اگر ہماری سوچ یہ ہے کہ بڑوں کا ادب و احترام کرنا چاہئیے تو یہی بات ہمارے عمل میں ظاہر ہوگی - اگر ہم یہ یقین کرتے ہیں کہ غصہ کرنا بری بات ہے تو کوئی بات کتنی بھی بری لگے گی ہم غصہ کرنے سے پرہیز کریں گے -

ہر مذہب ہمیں اچھی باتیں سکھاتا ہے مگر اسلام نے ان باتوں کی تکمیل کی ہے - آپس کے رشتوں اور رہن سہن کی اچھی باتوں کو بار بار واضح کر کے بتایا گیا ہے - مثلاً بڑوں کا ادب لحاظ کرنا ، چھوٹوں سے شفقت سے پیش آنا ، ایسی باتوں سے پرہیز کرنا جن سے دوسروں کی دل شکنی ہو ، اپنے کام کو تندہی اور محنت سے کرنا ، وقت ضائع کرنے سے پرہیز کرنا ، چوری چکاری اور غیبت جھوٹ جیسی برائیوں سے بچنا وغیرہ - آئیے دیکھیں کہ ان اچھی باتوں پر ہم کس طرح عمل پیرا ہو سکتے ہیں -

بڑوں کا ادب و احترام کرنے کا مطلب ہے کہ ہم اپنی بات چیت ، اُٹھنے بیٹھنے کے طریقوں ، اپنے انداز کو ایسا رکھیں کہ ادب و احترام کا اظہار ہو - بڑوں کو ہمیشہ پہلے سلام کرنا چاہیئے - ان کے ساتھ نرم آواز میں بات کریں - ان کے سامنے اکڑ کر چلنے اور اُٹھنے بیٹھنے سے اجتناب کریں - کام کاج میں ہاتھ بٹانے کی کوشش کریں - بڑوں کی بات آپ کو کتنی ہی ناگوار کیوں نا لگے مگر بغیر غصہ اور جھنجھلاہٹ کے اُن کی بات کو سنیں

اور ماننے کی کوشش کریں - بڑے اگر آئیں تو اُٹھ کر کھڑے ہو جائیں - جس وقت کوئی بڑا بات کر رہا ہو تو پوری توجہ سے بات کو سنیں - اگر کوئی بات ایک بار سمجھ نہیں آئی ہو تو آہستگی سے دوسری بار پوچھ لیں -

یہ مانا کہ بڑوں کے مقابلہ میں بچوں میں اپنے اُوپر قابو پانے کی صلاحیت کم ہوتی ہے ، بچے اپنے غصہ اور خوشی کو بہت جلد ظاہر کر دیتے ہیں لیکن گیارہ بارہ سال کی عمر کی بچی کو سمجھ دار عمر میں شمار کیا جاتا ہے - اس لیے لازم ہے کہ آپ اپنے اُوپر قابو رکھیں - بات بات پر غصہ کرنے لڑنے جھگڑنے سے پرہیز کریں - دوسرے آپ کی ایک بڑی ذمہ داری یہ ہے کہ آپ کو بھائی بہنوں کے سامنے ایک اچھی مثال بننا ہے -

ہر گھرانہ میں مختلف عمر کے لوگ ہوتے ہیں - والدین اور بچوں کی عمر میں بہت فرق ہوتا ہے - بھائی بہنوں کی عمر میں یہ فرق بہت کم ہوتا ہے گویا کہ بچے آپس میں ہم عمر ہوتے ہیں - پھر بھی عمر کے لحاظ سے بھائی بہنوں کے مشاغل اور مصروفیات مختلف ہوتی ہیں - والدین کے مشاغل اور مصروفیات بالکل جدا نوعیت کی ہوتی ہیں - کیونکہ ان کی ذمہ داریاں مختلف ہوتی ہیں - اس لیے اولاد کو سب سے پہلے اس بات کا خیال رکھنا چاہیئے کہ والدین کی مصروفیات یا مشاغل میں ان کی وجہ سے رکاوٹ نہیں پڑنی چاہیئے بلکہ والدین کو آرام کرنے اور سکون سے بیٹھنے کا وقت بھی ملنا چاہیئے - اور یہ اسی وقت ممکن ہے جب آپ گھر کے کام کاج میں ماں باپ کا ہاتھ بٹائیں گی اور ماں باپ کو آرام پہنچانے کی کوشش کریں گی -

آپس میں بھائی بہنوں کی طبیعتوں میں بھی کافی اختلاف ہو سکتا ہے - ان کے اسکول اور کالج کے اوقات مختلف ہو سکتے ہیں ، بھائی جیسے جیسے بڑے ہوتے جاتے ہیں اُن کا زیادہ وقت گھر سے باہر کھیل کود اور دوسرے مشاغل میں گزرتا ہے - لڑکیاں زیادہ وقت گھر میں گزارتی ہیں - ہو سکتا ہے اب بہنیں یہ محسوس کریں اور اس بات پر کڑھنے لگیں کہ بھائی گھر کا کام کیوں نہیں کرتے زیادہ وقت گھر سے باہر کیوں رہتے ہیں - معاشرہ کے تقاضوں کے لحاظ سے لڑکے لڑکیوں کی ذمہ داریاں مختلف ہوتی ہیں - اس لیے ان کو بخوشی قبول کر لینا چاہیئے کیونکہ جب ہمارے اوپر کوئی ذمہ داری عائد ہوتی ہے تو اس کے مقابلہ میں کچھ حقوق بھی ملتے ہیں - آپ کو ضرورت کی ہر چیز کے لیے خود بازار نہیں جانا پڑتا بھائی بھاگ

بھاگ کر بازار چلے جاتے ہیں ۔ یا جب بھائی بڑے ہوتے ہیں تو بہنوں کی بہت سی ذمہ داریاں اُن کے اُوپر عائد ہو جاتی ہیں ۔

ایک ہی گھرانہ کے لوگ مختلف طبیعت کے ہوتے ہیں ۔ کچھ باتونی ہنس مکھ کھیل کود کے شوقین کچھ کم سخن سنجیدہ ۔ کچھ عادتاً چڑ چڑے ہوتے ہیں تو کچھ لوگ کڑی سے کڑی بات سن کر برداشت کر لیتے ہیں ۔ طبیعتوں کا کچھ اختلاف قدرتی ہوتا ہے اور کچھ بری عادتیں انسان خود اختیار کر لیتا ہے ۔ مگر ساتھ رہتے ہوئے ایک دوسرے کی اچھی بری بات برداشت کرنا ضروری ہے ۔ بہتر تو یہ ہے کہ ہر ایک اپنی جگہ اچھی خصلتیں اپنانے کی کوشش کرے اور دوسروں کا فرض ہے کہ اس کوشش میں مددگار ثابت ہوں ۔

آپ دیکھیں گی کہ آپ میں سے کوئی بھائی یا بہن سلیقہ ، باقاعدگی اور ترتیب کا مظاہرہ کرتی ہیں اور کوئی اس کے بر خلاف ۔ بہر حال آپس میں کچھ سمجھوتے کرنے ہوتے ہیں تا کہ ہر وقت اس قسم کے اختلافات کی وجہ سے کھٹ پٹ نہ ہوتی رہے ۔ کیونکہ ہو سکتا ہے ان میں کوئی دوسری خوبیاں ہوں ۔ مثلاً جب کوئی بیمار ہو جائے تو یہی بھائی یا بہن بہت تندہی سے تیمار داری کرنے کی اہلیت رکھتی ہوں یا وہ کسی گھر کے کام میں خاص مہارت رکھتی ہوں ۔ جن بھائی بہنوں میں طبیعتوں کے اختلاف بہت نمایاں ہوتے ہیں وہاں لڑائی جھگڑے کے امکانات بھی زیادہ ہوتے ہیں مثلاً باتونی ہنس مکھ بھائی بہن بیٹھ کر گپ شپ لگانا چاہیں جبکہ کوئی سنجیدہ مزاج خاموش طبیعت بہن یا بھائی بیٹھ کر پڑھنا چاہتا ہو ۔ لیکن اگر دونوں ایک دوسرے کا احترام کریں گے اور پیار کے ساتھ ایک دوسرے کے ساتھ پیش آئیں گے تو یہ اختلافات بھی زیادہ پریشان کن ثابت نہیں ہوں گے ۔ ہو سکتا ہے باتونی بھائی بہن خود ہی الگ بیٹھ جائیں یا سنجیدہ طبیعت کی مالک بہن دور ہو جائے ۔ ایک ہی عمر اور طبیعت کے بھائی بہنوں کی پسند اور نا پسند مختلف ہو سکتی ہے ۔ مثلاً آپ کو سبز رنگ پسند ہے بہن کو سرخ رنگ ۔ اگر آپس میں احترام نہیں ہے تو رنگ کی پسند اور نا پسند پر جھگڑا کھڑا ہو سکتا ہے ۔ اچھے آداب کا تعلق زندگی کے ہر پہلو اور ہر عمل سے ہوتا ہے ۔ مختصر طور پر یہاں صرف بات چیت ، اٹھنے بیٹھنے اور کھانے پینے کے آداب کا ذکر کیا جائے گا ۔

2 - بات چیت کے آداب :

گفتگو دھیمی آواز میں رک رک کر کرنی چاہیئے - اونچا اور تیز بولنے سے پرہیز کرنا چاہیئے - گفتگو بہت تیزی سے کی جاتی ہے تو سننے والے کو پوری بات سنائی نہیں دیتی - جس وقت آپ سے کوئی بات کر رہا ہو تو توجہ سے سننی چاہیئے - تاکہ پورا مطلب سمجھ سکیں جس سے بات کرنی ہے اس کے قریب آ کر بات کرنی چاہیئے بہت دور سے لازماً اونچی آواز میں بولنا پڑے گا اور ارد گرد کے دوسرے بلا وجہ متوجہ ہوں گے -

جب کئی لوگ ایک جگہ بیٹھے ہوں تو سرگوشی کرنے سے پرہیز کرنا چاہیئے - کوئی بات جلدی میں کرنی ہو اور صرف اس کا تعلق کسی ایک شخص سے ہو تو اسے الگ بلا لیں - لوگوں کے درمیان چپکے چپکے کان میں بات کرنا بہت بری عادت ہے - محفل میں بیٹھ کر کسی کی طرف اشارہ کر کے بات کرنے سے غلط فہمی پیدا ہو سکتی ہے جس کی طرف اشارہ کیا جا رہا ہے وہ یہ بھی سمجھ سکتا ہے کہ اس کی کوئی برائی کی جا رہی ہے - اس سے پرہیز کرنا چاہیئے - بات مختصر اور سلجھی ہوئی کرنی چاہیئے - لچھے دار بات اور گھما پھرا کر بات کہنے سے پرہیز کریں - یوں سننے والے کو گھبراہٹ ہونے لگتی ہے -

بات چیت میں موزوں اور مناسب الفاظ استعمال کرنے چاہیئں - مہمل الفاظ کی زیادتی سے پرہیز کرنا چاہیئے - کسی کلمہ کو تکیہ کلام نہیں بنا لینا چاہیئے - یعنی بات بات میں کوئی خاص کلمہ بار بار نہیں دہرانا چاہیئے - جیسے "دیکھو نا"، "سنتی ہو نا"، "میرا مطلب ہے"، وغیرہ وغیرہ - اسی طرح "ہائے ہوئی"، کر کے بولنا بھی برا لگتا ہے بعض دفعہ غیر زبان کے لفظ عجیب و غریب انداز میں بدلنے لگتے ہیں - ایسے لفظوں سے اجتناب کرنا چاہیئے - بعض دفعہ بچے ایک ہی بات کو کئی دفعہ دہراتے ہیں - یہ عادت بھی اچھی نہیں کیونکہ سننے والے کو الجھن ہونے لگتی ہے - اگر آپ کی بات دوسرا نہیں سمجھ سکتا تو جھنجھلانا نہیں چاہیئے بلکہ آہستگی سے دوبارہ سمجھانے کی کوشش کرنی چاہیئے -

3 ۔ اٹھنے بیٹھنے کے آداب :

بات چیت کے دوران جس طرح ہماری حرکات و سکنات سے ہمارے با ادب ہونے کا اظہار ہوتا ہے اسی طرح اٹھنے بیٹھنے۔ چلنے پھرنے کے انداز سے یہ ظاہر ہو گا کہ ہم کتنے با ادب یا بے آدب ہیں ۔ کام کاج کرتے ، آرام کرتے ، کھاتے پیتے، کھیلتے ہوئے غرضیکہ زیادہ تر موقعوں پر چلنے پھرنے ، اُٹھنے بیٹھنے کا تسلسل قائم رہتا ہے۔ ہماری حرکات و سکنات یہ ظاہر کریں گی کہ ہم دوسروں کا کتنا خیال کرتے ہیں یا دوسروں کی طرف کتنی لا پرواہی برتتے ہیں ۔

آپ کام کر رہی ہوں یا آرام ، کھا پی رہی ہوں یا کھیل کود میں مشغول ہوں ۔ عام طور پر ارد گرد چھوٹے بڑے سبھی موجود ہوتے ہیں ۔ اس لیے آپ ی حرکات و سکنات سے بے توجہی اور بے تکلفی ظاہر نہیں ہونی چاہیئے ۔ اگر بڑے آپ کے ساتھ چل رہے ہوں تو اُن کے پیچھے چلیے ، چلتے ہوئے ایک دوسرے کو کہنیاں نا ماریئے اور ایک دوسرے کے پیروں پر مت چڑھیئے ۔ ساتھ اگر چھوٹے بچے بھی ہیں تو اُن کی طرف متوجہ رہیں ۔ ہو سکتا ہے ان کو سہارا دینے یا گودمیں اُٹھانے کی ضرورت ہو ۔

پلنگ یا فرش پر بہت پھیل کر یا چوڑی ہو کر نہ بیٹھیں ، یوں تو کرسی پر بیٹھنے کے بھی اپنے آداب ہیں ، کرسی پر بیٹھے ہوئے ٹانگیں نہ ہلائیے کیونکہ یہ عادت بن سکتی ہے ۔ بڑوں کے سامنے ٹیک لگا کر اور پیر پھیلا کر بیٹھنا بد تمیزی ہے ۔ اسی طرح بزرگوں کی موجودگی میں بلا وجہ لیٹے رہنا، انگڑائیاں لینا بھی اچھی بات نہیں ۔ کھانے پینے کے دوران بھی صحیح طرح سے اٹھنا بیٹھنا ضروری ہے ۔ جو بھی حرکت ہم بار بار کرتے ہیں وہ بہت جلد ہماری عادت بن جاتی ہے ۔ اس لیے ضروری ہے کہ اپنے آپ اچھی عادات سیکھیں اور چھوٹے بھائی بہنوں کو شروع ہی سے اچھی باتیں سکھائیں تا کہ ان کو بھی اچھی عادتیں پڑیں

4 ۔ کھانے پینے کے آداب :

گھر کے افراد دن میں کئی بار مل جل کر کھانے پینے کے لیے بیٹھتے ہیں ۔ کھانے کے دوران ایک دوسرے کی طرف متوجہ رہنا چاہیئے اور ایک دوسرے کی ضرورت کا خیال رکھنا چاہیئے ۔ خاص طور پر چھوٹے بچوں کو کھانے پینے کے صحیح آداب بھی بتاتے رہنا چاہیئے ۔ کھانا اللہ کی بہت بڑی نعمت ہے ۔ کھانے کے دوران دستر خوان پر تمیز اور

احترام سے بیٹھنا چاہیئے - کھانا رغبت سے کھانا چاہیئے - کھانا شروع کرنے سے پہلے بسم اللہ کرنی چاہیئے اور کھانا ختم کرنے پر اللہ کا شکر -

کھانا کھانے کے دوران بے ضرورت بات چیت نہیں کرنی چاہیئے - منہ میں نوالہ لے کر بولنے سے اچھو لگنے کا ڈر ہوتا ہے اور دوسروں کو بھی ناگوار گزرتا ہے - بہت بڑا نوالہ نہیں لینا چاہیئے - دستر خوان پر موجود سارے افراد کا خیال رکھنا چاہیئے اپنی پلیٹ میں اپنی پسند کی چیز بھی ہو تو بھی بہت زیادہ نہیں لینی چاہیئے - دوسروں کا خیال رکھیے تا کہ وہ چیز سبھی کھا سکیں - اکثر دیکھا گیا ہے کہ جو چیز پسند ہوتی ہے وہ تو رغبت سے کھاتے ہیں لیکن اگر کوئی چیز ایسی موجود ہے جو آپ کو پسند نہیں تو اس کی بد تعریفی نہیں کرنی چاہیئے- ایسا کرنا بہت معیوب بات ہے - جب تک سارے لوگ کھانا ختم نہ کر لیں دستر خوان سے اُٹھ کر بھاگنا نہیں چاہیئے لیکن اگر کسی ضرورت کے تحت اٹھنا ضروری ہے تو اجازت لے کر اُٹھیں -

سوالات

1 - گھر میں ہماری کون کون سی ضروریات پوری ہوتی ہیں ؟

2 - ''مکان،، اور ''گھر،، میں کیا فرق ہے ؟ بتائیے ؟

3 - گھر میں ہماری ذہنی اور جذباتی ضروریات کس طرح پوری ہوتی ہیں ؟

4 - اچھے آداب کی اہمیت کیا ہے - بیان کیجیئے ؟

5 - اچھے آداب کے مطابق کچھ ایسی باتیں دہرائیے جو آپ نے اس سبق میں سیکھی ہیں ؟

6 - جائزہ لیجیے کہ آپ کون کون سے آداب برتتی ہیں اور کون سی نئی باتیں اپنانا چاہیں گی ؟

باب دوم

گھریلو ذمہ داریاں اور مشاغل

عمر، استطاعت، شخصیت اور دلچسپی کے لحاظ سے گھر کے افراد کے فرائض اور حقوق ہوتے ہیں۔ اور اسی اعتبار سے ہر ایک پر کچھ ذمہ داریاں عائد ہوتی ہیں۔ باپ گھر کا سربراہ ہوتا ہے۔ ان کی سب سے بڑی ذمہ داری روزی کمانا ہے۔ ماں کی ذمہ داری یہ ہوتی ہے کہ وہ اپنی آمدنی اور وسائل کے لحاظ سے گھر کے اخراجات پورے کریں۔ بڑے لڑکے تعلیم ختم کرنے کے بعد یا کوئی ہنر حاصل کرنے کے بعد روپیہ پیسہ کمانے میں حصہ لینے لگتے ہیں۔ بڑی لڑکیاں گھر داری میں ماں کا ہاتھ بٹانے لگتی ہیں اور آمدنی و اخراجات کا گوشوارہ بنا کر گھر کے وسائل کو بہتر طور پر خرچ کرنے میں مدد گار ثابت ہوتی ہیں۔

1۔ بیٹی اور بہن کی حیثیت سے آپ کا کردار

چھوٹی عمر کے بچے بچیاں بھی کئی طرح سے گھریلو مشاغل میں حصہ لے سکتی ہیں۔ آئیے دیکھیں کہ آپ کی عمر کی بچیاں گھر میں کسی قسم کی ذمہ داریاں سنبھال سکتی ہیں اور گھر کے کن مشاغل میں بخوبی حصہ لے سکتی ہیں؟ لیکن یہاں پہلے ایک اہم بات ذہن نشین کرنے کی ضرورت ہے کہ ہر عمل سے پہلے کسی نا کسی قسم کا فیصلہ کیا جاتا ہے اور اسی مطابقت سے وہ کام کیا جاتا ہے۔ گھر کے کچھ فیصلہ گھرانہ کے سربراہ کی ذمہ داری ہوتے ہیں۔ کچھ باتیں بڑے آپس میں صلاح مشورہ سے طے کرتے ہیں۔ بعض موقعوں پر بچوں سے مشورہ کیا جاتا ہے، ان کی رائے پوچھی جاتی ہے اور فیصلہ کرتے ہوئے ان کی مرضی کا خیال رکھا جاتا ہے۔ کچھ پروگرام بچے بڑے مل کر بناتے ہیں اور کچھ باتیں مکمل طور پر بچوں کے اوپر چھوڑ دی جاتی ہیں۔

وہ فیصلہ جو ماں باپ آپ کے متعلق کرتے ہیں آپ کو بخوبی قبول کر لینا چاہئیے۔ آپ ماں باپ اور بڑوں کا احترام کس حد تک کرتی ہیں اس بات سے ظاہر ہوتا ہے کہ آپ ان کا

فیصلہ کتنی خندہ پیشانی سے قبول کر لیتی ہیں - کیونکہ ہو سکتا ہے جو بات بڑے طے کریں وہ آپ کی مرضی یا پسند کی نا ہو ، لیکن اگر اس بات کو یاد رکھا جائے کہ ماں باپ جو بھی فیصلہ کرتے ہیں آپ کی بہتری و بھلائی کے لیے کرتے ہیں - وہ جن باتوں کی سوجھ بوجھ رکھتے ہیں ابھی آپ ان کو سمجھنے سے قاصر ہوتی ہیں - اس لیے ماں باپ کے کئے ہوئے فیصلہ اور کہی ہوئی باتوں کو یقین اور اعتماد کے ساتھ قبول کر لینا چاہیئے - ہو سکتا ہے فوری طور پر آپ کو کوئی فیصلہ یا بات بہت بے معنی یا سخت تکلیف دہ معلوم ہو - مگر آہستہ آہستہ تجربہ کی بنا پر آپ اس بات کی مصلحت کو سمجھ سکیں گی -

اکثر بچے بچیاں ماں باپ سے بحث و تکرار کرنے لگتے ہیں - لڑتے جھگڑتے ہیں اور جب بس نہیں چلتا تو موڈ خراب کر لیتے ہیں - کھانا پینا چھوڑ دیتے ہیں - رو دھو کر اپنی بات منوانا چاہتے ہیں - اس قسم کے رویہ سے ماں باپ کا دل دکھتا ہے - ان کو غصہ آتا ہے - غرضیکہ ہر ایک اپنی جگہ نا خوش ہو جاتا ہے - اور جب گھر کی فضا ایسی ہو جائے تو کسی کام میں مزا نہیں آتا ، زندگی اجیرن معلوم ہونے لگتی ہے ، کوئی کام یا مشغلہ اچھا معلوم نہیں ہوتا - اس قسم کے رویہ سے خود بھی پرہیز کریں اور اپنے چھوٹوں کو بھی سمجھا بجھا کر ایسی باتیں کرنے سے روکیں -

یہاں یہ بات بھی یاد رکھنا چاہیئے کہ آج جو کچھ ہم اپنے بڑوں کے ساتھ کریں گے کل وہی باتیں ہمارے چھوٹے ہمارے ساتھ کرنے کی ہمت کریں گے ، ہمارا آپ کا سب سے اہم فرض یہ ہے کہ ماں باپ کے سامنے سعادت مند اولاد اور چھوٹوں کے سامنے ایک اچھی مثال بننے کی کوشش کریں - گھریلو مشاغل اور دلچسپیوں میں حصہ لینے کی ایک شرط یہ بھی ہے کہ ماں باپ اور بڑوں کے فیصلوں کو بخوشی مان لیا جائے ، اور گھر کے ماحول کو خوش گوار رکھا جائے - اپنے گھر کے ماحول کا جائزہ لیجئے اور دیکھیے کہ آپ کن کاموں میں امی کا ہاتھ بٹاتی رہی ہیں - کون سے دوسرے کام اور کر سکتی ہیں - کون سی چیزیں ایسی ہیں جن کے بارے میں آپ نے پڑھا ہے اور اسکول میں ان کو سیکھنے کے بعد اب گھر میں ان کو آزما سکتی ہیں -

ویسے تو ہمارے گھروں کی بچیاں کم عمری ہی سے کھانا پکانے ، چھوٹے بھائی

بہنوں کی نگہداشت لباس وغیرہ کو دھونے جیسے کئی کام کرنے لگتی ہیں ۔ کچھ بچیاں تو بہت مہارت اور سلیقہ سے یہ سارے کام انجام دینے لگتی ہیں ۔

۲ ۔ گھر میں آپ کی ذمہ داری ۔

مان لیجیے کہ آپ گھر کے سارے کام بخوبی نہیں سنبھال سکتیں ۔ مگر یقیناً کئی کاموں میں امی کا ہاتھ بٹا سکتی ہیں ۔ مثلاً چھوٹے بھائی بہنوں کو کھیل کود میں مشغول رکھ سکتی ہیں ۔ ان کا لباس تبدیل کروا سکتی ہیں ۔ ان کو کھانا کھلا سکتی ہیں غرضیکہ بچوں کی بہت سی ضرورتوں کی نگہداشت کر سکتی ہیں ۔ اگر گھر میں کوئی بڑی عمر کا فرد ہے تو ان کی ضرورتوں کا خیال رکھ سکتی ہیں ، یا اگر خدا نخواستہ کوئی مریض ہے تو اس کی دیکھ بھال کر سکتی ہیں ۔

غرضیکہ گھر کے مشاغل میں کئی طرح سے خود حصہ لے سکتی ہیں اور دوسرے بھائی بہنوں کو اس بات کی طرف راغب کر سکتی ہیں کہ وہ بھی گھر میں دلچسپی لیں ، کام میں ہاتھ بٹائیں اور مل جل کر کام کریں ۔ تا کہ ہر کام وقت سے ہو ۔ کوئی ایک فرد کام کر کے زیادہ تھکے نہیں اور اکثر و بیشتر سب مل کر تفریحی مشاغل میں حصہ لے سکیں تفریحی مشاغل میں اندرون خانہ کھیل اور باہر کی تفریحات شامل ہوتی ہیں ۔ اپنے فارغ وقت میں آپ چھوٹے بھائی بہنوں کے لیے تفریحی مشاغل کا اہتمام کر سکتی ہیں یا مل جل کر ان کے ساتھ کسی ایسے مشغلہ میں حصہ لے سکتی ہیں جو باعث دلچسپی اور خوشی ہو ۔

اسکول میں آپ کئی طرح کی چیزیں بنانا سیکھ رہی ہوتی ہیں مثلاً کاغذ اور بھرے ہوئے کھلونے بنانا ، ایسے کھلونے چھوٹے بھائی بہنوں کے لیے بنا سکتی ہیں اندرون خانہ کئی کھیل ہیں جو آپ نے بھی کھیلے ہوں گے اور اب چھوٹے کھیلتے ہیں ۔ کوئی خاص کھیل بچوں کا محبوب مشغلہ بن جاتا ہے اور جب بڑے ان کے محبوب کھیل میں. حصہ لیتے ہیں تو وہ زیادہ خوش ہو جاتے ہیں ، اکثر بچوں کے ساتھ مل کر ان کے کھیلوں میں حصہ لینا چاہئیے ۔ یوں آپس میں سنگت کا احساس بڑھتا ہے ۔

پہلے کہا گیا ہے کہ بہت سے موقعوں پر بڑے بچے سبھی مل کر کوئی فیصلہ کرتے ہیں کوئی پروگرام بناتے ہیں ۔ مثلاً سیر و تفریح کا پروگرام شادی یا سالگرہ پر جانا ، تہوار منانا ، وغیرہ

وغیرہ ۔ بچوں کو چاہیئے کہ ایسے موقعوں پر ایک دوسرے کی مرضی اور خواہشات کا خیال رکھیں ، ہر ایک کو اس کی رائے اور مرضی کے اظہار کا موقع دیں تاکہ کوئی ایسا فیصلہ کیا جا سکے جو سب کو بخوشی قبول ہو ۔ چھوٹوں کی سوچ کسی ایک طرف راغب کرنا ۔ ان کے اندر جذبۂ قربانی ابھارنا وغیرہ مشکل کام نہیں ہے ۔ بڑے بھائی بہن اپنے چھوٹوں کو بڑی آہستگی سے کسی ایک بات کی طرف متوجہ کر سکتے ہیں ۔ مان لیجیے سیر و تفریح کا پروگرام بنایا جا رہا ہے موقع محل اور وسائل کے پیش نظر اور سب کی رائے سے یہ طے پاتا ہے کہ شہر کی کوئی تاریخی عمارت دیکھنے جائیں ۔ لیکن اگر اس وقت چھوٹا بھائی یہ رٹ لگاتا ہے کہ مجھے تو سینما دیکھنے جانا ہے تو اس کی توجہ سینما سے ہٹانے اور تاریخی عمارت کی طرف کرنے کے لئے کوئی ایسی باتیں اس کی مرضی کی بتائیں کہ خود بخود سینما جانے کی خواہش ختم ہو جائے مثلاً یہ بھائی گیند سے کھلی جگہ کھیلنے کا دلدادہ ہے تو اس سے کہیں کہ چلو ہم تھوڑی دیر باغ میں گیند کھیلیں گے یا اگر اسے نقاشی کا شوق ہے تو اُس کی توجہ تاریخی عمارت کے نقش و نگار کی طرف مبذول کرائی جا سکتی ہے ۔ غرضیکہ ایسے موقعوں پر سوجھ بوجھ اور پیار سے کام نکالا جا سکتا ہے ۔

اکثر جب شادی یا سالگرہ یا کہیں آنے جانے کا سوال اٹھتا ہے تو بچے بچیاں اس بات پر الجھ جاتے ہیں کہ فلاں کے پاس اچھے کپڑے ہیں فلاں کے پاس اچھا جوتا ہے ۔ یا سالگرہ پر جاتے ہوئے تحفہ تحائف لے جانے پر فساد کھڑا ہو جاتا ہے ۔ بہر حال حالات کے مد نظر اس قسم کی نا خوشگوار باتوں کو پیار و محبت سے ختم کیا جا سکتا ہے ۔

گھر میں اگر ایک دو افراد کا یہ رویہ ہو کہ وہ اپنی مرضی پر دوسرے کی مرضی کو ترجیح دیں گے تو کسی قسم کی نا اتفاقی پیدا نہیں ہوگی ۔ آپ نے دیکھا ہو گا کہ کسی وقت ایک بچہ کھلونے کے لیے ضد کرنے لگتا ہے اور جب دوسرا بچہ اپنا یہی کھلونا بغیر ضد کسی کے دوسرے کو دے دیتا ہے تو باوجود ساری ضد رونے دھونے کے کھلونا واپس کر دیا جاتا ہے ۔ لیکن اگر ایسا نہ ہو دونوں بچے اپنی ضد پر اڑ جائیں ایک کھلونا لینے کے لیے اور دوسرے دینے پر راضی نہ ہو تو مار پیٹ کی نوبت آ سکتی ہے ۔

آپ کے ساتھ بھی یہی ہوتا ہوگا کہ آپ کا بہت جی چاہ رہا ہوتا ہے کہ وہ دوپٹہ پہنیں جو بہن نے لیا ہوا ہے ۔ لیکن جس وقت بہن بخوشی یہ دوپٹہ آپ کو پہننے کو دیتی ہے تو آپ اسے لینے پر راضی نہیں ہوتیں بلکہ اپنا دوپٹہ پہن کر ہی خوشی رہتی ہیں ۔ یوں مل جل کر

چیزیں استعمال کرنے سے آپس میں پیار بڑھتا ہے ۔ چیزوں سے زیادہ فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے اور "میری تیری چیز" کے جھگڑے نہیں پیدا ہوتے ۔سعادت مند بیٹی کی حیثیت سے آپ گھر میں ایک اچھی مثال بن سکتی ہیں اور کم عمر ہونے کے باوجود گھر کے ماحول کو خوشگوار اور پر مسرت بنا سکتی ہیں ۔

سوالات

1 ۔ آپ کے گھر میں جو لوگ رہتے ہیں ان کی ذمہ داریاں بتائیے ؟

2 ۔ گھر میں کن باتوں کے بارے میں فیصلہ کیے جاتے ہیں اور یہ فیصلہ کون کرتا ہے ؟ تین چار مثالیں دیجیے ؟

3 ۔ بڑوں کے فیصلہ کیوں بخوشی قبول کر لینے چاہیئں ؟

4 ۔ آپ گھر میں کون سے کام عام طور پر کرتی ہیں اور کون سے کبھی کبھی بتائیے ۔

5 ۔ کسی ایسے موقع کا ذکر کیجیے جب آپ نے سوجھ بوجھ سے کام لے کر نا خوشگوار ماحول پیدا ہونے سے روک دیا ہو ؟

باب سوم

گھریلو کام کاج میں مدد کرنا

گھر ایک ایسے کارخانہ کی مانند ہے جہاں کئی قسم کے کام ہوتے رہتے ہیں - یہ کام تکمیل تک پہنچنے کے بعد پھر ان کا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے - یعنی گھر کے کام مکمل طور پر کبھی ختم نہیں ہوتے مثلاً کھانا پکانا - گھر کی صفائی - برتنوں کی دھلائی - کپڑے دھونا اور استری کرنا وغیرہ ایسے کام ہیں جو روز مرہ کا معمول بن چکے ہیں -ان میں سے کچھ کام دن میں یا دو چار دن میں ایک بار کیے جاتے ہیں - اور دوسرے دن پھر سے نئے سرے سے شروع ہو جاتے ہیں - گھر کے کام سلیقہ اور عقلمندی سے انجام دے جائیں تو زیادہ تسلی بخش ہوتے ہیں اور گھر کا ماحول زیادہ پر سکون رہتا ہے -

روپیہ پیسہ کمانا - وسائل مہیا کرنا باپ کی ذمہ داری ہوتی ہے - ماں یا خاتون خانہ گھر کی اصلی منتظم ہوتی ہے - ماں کا زیادہ وقت گھر کے انتظام ، کام کاج اور بچوں کی دیکھ بھال میں گزرتا ہے - گھرانہ کے چھوٹے بڑے دوسرے افراد کو بھی خانہ دار کا ہاتھ بٹانے کی کوشش کرنی چاہیئے تا کہ کام کا سارا بوجھ صرف ایک فرد پر نہ پڑے -

1 - گھر کے مختلف کاموں میں حصہ لینا :

گھر کے کاموں کا جائزہ لیں تو آپ دیکھیں گی کہ کھانے پکانے کی مصروفیات سب سے زیادہ ہوتی ہیں - گھر کی بچیاں اور سمجھ دار عمر کے بچے کئی کاموں میں ماں باپ کا ہاتھ بٹا سکتے ہیں - مثلاً کھانا پکانے سے پہلے کی تیاری میں لڑکے لڑکیاں سبھی مدد کر سکتے ہیں - چیزوں کو کھانا پکانے سے پہلے یکجا کرنے ، سبزی دھونے بنانے ، برتن دسترخوان پر چننے ، پینے کا پانی اور گلاس وغیرہ رکھنے کا کام آسان بھی ہے اور دلچسپ بھی ، اور یوں آہستہ آہستہ دیکھ کر آپ خود چیزیں پکانا سیکھ سکتی ہیں -

کھانا کھانے کے بعد ایک اہم کام برتن اکٹھا کرنا اور ان کو دھو کر رکھنا وغیرہ ہے - استعمال شدہ برتن ، پلیٹیں چمچ وغیرہ فوراً دھو لیے جائیں تو زیادہ آسانی سے صاف ہو

جاتے ہیں ۔ بے دھلے برتن پڑے رہنے سے کیڑے مکوڑے ، مکھیاں باورچی خانہ میں آ جاتی ہیں اور برتنوں میں کھانا سوکھ جانے پر ان کو دھونا اور صاف کرنا مشکل ہو جاتا ہے ۔

کھانے کے بعد دسترخوان کو سنبھال کر اُٹھانا ، جھاڑنا ، تہہ کر کے رکھنا ، برتنوں کو دھونا اور ہر چیز کو واپس اپنی جگہ رکھنا بہت آسان کام ہیں ۔ ان کو آپ اور آپ کے دوسرے بھائی بہن مل کر سکتے ہیں یا پھر باری باری مختلف کام انجام دے سکتے ہیں ۔ اس کے علاوہ آپس میں یہ بھی طے کر سکتی ہیں کہ کون کیا کام کب کرے گا ۔ یوں اپنی استطاعت اور دلچسپی کے موافق کام کیا جا سکتا ہے ۔

گھر کے افراد کے لیے موقع محل کے لحاظ سے لباس مہیا کرنا ماں کی ذمہ داری ہے ۔ مگر آپ اس کام میں بھی ماں کا ہاتھ بٹا سکتی ہیں ۔ میلے استعمال شدہ کپڑے جو گھر میں دھوئے جاتے ہیں ۔ ان کو دھونے ، سکھانے ، اُٹھانے اور رکھنے کی ذمہ داری اپنے سر لے سکتی ہیں ۔ چھوٹے بھائی بہنوں کے کپڑے دھونا ، اُن پر استری کرنا مشکل کام نہیں ۔ اسی طرح بچوں کے جوتوں پر پالش کرنے اور جوتوں کو صاف ستھرا رکھنے کی ذمہ داری بجائے باپ پر ڈالنے کے کوئی بھائی وقت مقررہ پر کر سکتا ہے ۔ تاکہ اسکول جانے یا باہر جانے سے پہلے پالش اور برش کو ڈھونڈنا نہ پڑے ۔

پھٹے پرانے لباس کی مرمت ۔ بٹن ٹانکنا بھی آسان کام ہے ۔ جیسے جیسے آپ سلائی کٹائی اور کڑھائی وغیرہ میں مہارت حاصل کرتی جاتی ہیں ویسے ویسے آپ لباس سے متعلق زیادہ ذمہ داریاں اپنے سر لے سکتی ہیں ۔ اکثر اوقات لباس کی ساری چیزیں یکجا اور مناسب جگہ پر نہیں رکھی جاتیں اور ضرورت پڑنے پر ان کو ڈھونڈنا پڑتا ہے ۔ آپ اور چھوٹے بھائی بہن اپنی اور ایک دوسرے کی چیزیں مقرر جگہ پر سنبھال کر رکھنے کی عادت ڈال لیں تو بھی ماں کا کام آسان ہو جاتا ہے۔ کھیل کود ۔ پڑھنے لکھنے کی چیزوں کو بھی سنبھال کر احتیاط سے رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ وقت پر آسانی سے مل جائیں اور یوں کھیل کا وقت اور پڑھنے کا وقت ضائع نہ ہو ۔

ہمارے ملک کی آب و ہوا کچھ ایسی ہے کہ جاڑوں ، گرمی ، برسات تقریباً ہر موسم میں سونے کے لیے بستر ۔ مچھر دانی وغیرہ کا انتظام کرنا ہوتا ہے ۔ کبھی بستر

ہلکا ہو جاتا ہے لیکن پلنگ اندر باہر لیجانے کی ضرورت ہوتی ہے - اور کبھی لحاف گدوں کی ضرورت کے مطابق مہیا کرنا ہوتا ہے - دن کی مصروفیات کے بعد سبھی رات تک تھک جاتے ہیں - اور بستر ٹھیک ٹھاک کرتے وقت ہر ایک سستی برتتا ہے - لیکن اگر پہلے سے یہ طے کر لیا جائے کہ کون کون بستر بچھانے اور صبح کو بستر تہہ کرنے - اُٹھانے - رکھنے کا ذمہ دار ہوگا تو کام بر وقت انجام پا جائے گا اور جب یہ معلوم ہو گا کہ کس کو کیا کرنا ہے تو وہ بخوشی اس کام کو انجام دے سکتا ہے - بس یہ بات ضروری ہے کہ لڑکیوں کو بھاری چیزیں اٹھانے سے اجتناب کرنا چاہیئے - ایسے موقعوں پر بھائیوں کی مدد طلب کرنی چاہیئے یا پھر مل کر بھاری چیزیں اُٹھانی چاہیئیں -

عموماً اسکول ، کالج جانے والے سبھی لوگ صبح کے وقت بہت جلدی میں ہوتے ہیں - اس لیے کوئی ایسا کام صبح کرنے کے لیے نہیں چھوڑنا چاہیئے - جو رات کو کیا جا سکتا ہو مثلاً اسکول کے کپڑے ، جوتے ، اسکول کا بستہ سب چیزیں رات کو تیار کر کے رکھی جا سکتی ہیں - سونے سے پہلے یہ یقین کر لیں کہ اسکول والے بچوں نے اسکول کا کام کر لیا ہے - ایسا نہ ہو کہ صبح صبح اسکول جانے کی تیاری کے ساتھ وہ ہاتھ میں کتاب پکڑے نظر آئیں - اسکول کا کام وقت پر کرنے کی عادت ڈالنی چاہیئے اور چھوٹے بھائی بہنوں کو بھی ساتھ بٹھا کر پڑھنے لکھنے کا کام کرنے کی تلقین کرنی چاہیئے -

گھر خواہ چھوٹا ہو یا بڑا ، گھر کو صاف ستھرا رکھ کر اور سجاوٹی اشیاء کے ذریعہ ماحول کو زیادہ خوبصورت اور پر کشش بنایا جا سکتا ہے - صاف ستھرا ماحول صحت کی ضمانت دیتا ہے اور چیزیں خوبصورت اور جگہ بھلی معلوم ہوتی ہے - یہ ضروری نہیں کہ گھر کو خوشنما بنانے کے لیے قیمتی اور مہنگی چیزیں خریدی جائیں اور ان کی نمائش کی جائے - گھر میں جو کچھ موجود ہے اور آپ جو چیزیں خود بنا سکتی ہیں ان کو سلیقہ سے رکھنے سے بھی سجاوٹ اور خوشنمائی کو اُجاگر کیا جا سکتا ہے - مثلاً معمولی پیڑھی اور موڑھوں پر کشیدہ کاری کے کشن یا گدیاں رکھ دی جائیں تو وہ زیادہ بہتر نظر آنے لگیں گے - معمولی گلاس میں خوش رنگ پھول لگا دیئے جائیں تو ان کی اپنی بہار دل کو لبھائے گی -

چیزوں کی طرف توجہ دے کر ان کو زیادہ بہتر حالت اور بہتر طریقہ سے رکھا جا سکتا ہے - مثلاً پیتل کا پھولدان اگر صاف چمکتا ہوا نظر آئے تو وہ زیادہ اچھا معلوم ہوتا ہے - اسی طرح دروازہ کے شیشہ ، سجاوٹی اشیاء اور فرنیچر فرش وغیرہ صاف چمکتے ہوئے ، داغ دھبوں سے پاک نظر آئیں تو ان کی اپنی خوبصورتی بڑھ جاتی ہے - دروازہ ، کھڑکی کی کنڈیاں ، چٹخنیاں اور دروازہ کی لکڑی صاف رکھی جائے تو دل خوش ہوتا ہے - اپنے سے چھوٹے بھائی بہنوں سے بھی آپ چیزوں کو اٹھانے یا رکھنے میں مدد لے سکتی ہیں اور تھوڑی بہت جھاڑ پونچھ بھی کروا سکتی ہیں - اور ذرا سی محنت اور توجہ سے گھر کو زیادہ پاک و صاف اور خوش نما رکھ سکتی ہیں - یوں امی کی مدد بھی ہو جائے گی گھر کے کام کاج میں ان کی مصروفیت کم ہو جائے گی اور وہ پہلے سے زیادہ وقت بچوں کے ساتھ گزار سکتی ہیں - ان کو کہانیاں قصے سنا سکتی ہیں اور آپ بھی ان سے پرانے وقتوں کی باتیں پوچھ سکتی ہیں اور ان کو نئی معلومات کے بارے میں بتا سکتی ہیں گویا کہ مل جل کر کام کرنے سے کام کرنا آسان ہو جاتا ہے اور سارے کاموں کا بوجھ کسی ایک پر نہیں پڑتا - مل جل کر یہ بوجھ بانٹ لیا جاتا ہے - یوں ماں اور دوسرے بڑوں کو بھی فرصت کا کچھ وقت مل جاتا ہے -

2 - روز مرہ کی صفائی :

اسکول کے زمانے میں آپ صبح کے وقت گھر کی صفائی میں زیادہ حصہ نہیں لے سکتیں لیکن اتنا ضرور کر سکتی ہیں کہ اسکول جانے سے پہلے اپنی چیزوں کو سنبھال کر رکھیں - چھوٹے بھائی بہنوں کی مدد کر کے ان کو بھی اپنی چیزیں سنبھال کر رکھنے کی عادت ڈالنے کی ترغیب کریں -

سو کر اُٹھنے کے بعد اپنا بستر خود تہہ کریں یا اس کو ٹھیک سے بنا کر اس پر پلنگ پوش ڈال دیں - اُتارے ہوئے کپڑے اگر دھلنے والے ہیں تو انہیں مقررہ جگہ پر رکھیں تاکہ دھونے کے لیے ان کو جگہ جگہ سے اُٹھانا نہیں پڑے - کنگھی اور دوسری استعمال کی چیزیں ادھر اُدھر پھینک کر نہ جائیں - اپنے چپل وغیرہ بھی سلیقہ سے لگا کر رکھیں - آپ کو اپنی چیزیں سلیقہ سے رکھتے دیکھ کر آپ سے چھوٹے بھائی بہن بھی اپنی چیزیں اچھی طرح رکھنے لگیں گے -

اگر گھر میں موجود تین چار بچے اپنی ساری چیزیں بکھری چھوڑ کر اسکول چلے جاتے ہیں تو سوچیئے ماں کا کام کتنا بڑھ جائے گا۔ چیزوں کو سلیقہ سے رکھنے کے لیے ان کی جگہ مقرر کرنا ضروری ہے۔ مثلاً کتابیں وغیرہ رکھنے کی جگہ مقرر ہو تو سبھی اپنی چیزیں اسی جگہ رکھیں گے۔

اسی طرح اگر استعمال شدہ بیکار چیزیں کاغذ۔ بال وغیرہ پھینکنے کے لیے کوئی ڈبہ یا ٹوکری مخصوص کر دی جائے تو بہتر ہے۔ ایسی ٹوکری یا ڈبہ اگر ہر کمرہ میں موجود ہو تو آسانی رہتی ہے۔ ابتدا ہی سے بچوں کو سکھایا جا سکتا ہے کہ فرش پر چیزیں پھینکنے کے بجائے انہیں ڈبہ یا ٹوکری میں ڈالنا چاہیئے۔

ردی کی ٹوکری یا ڈبہ آسانی سے گھر میں بنایا جا سکتا ہے۔ ضرورت کے مطابق جس سائز کا ڈبہ درکار ہے وہ لے لیں۔ گھر میں بہت سی چیزیں ٹین کے ڈبوں میں بند آتی ہیں۔ ان کا ڈھکن اچھی طرح سے کٹوا کر ان کو استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اگر ڈبہ گھی یا تیل کا ہے تو اسے اچھی طرح گرم پانی سے دھو لیں تا کہ چکنائی یا بو نہ رہے۔ خشک کر کے ڈبہ کی باہر والی سطح پر کاغذ یا کپڑا چپکا لیں۔ رنگ برنگے کاغذ یا تصویر والے کاغذ لگا کر ڈبہ کو باعث دلچسپی بنایا جا سکتا ہے۔ مثال کے طور پر پھولوں کی تصویریں کیلنڈر سے کاٹ کر ڈبہ پر چپکا لیں تو ڈبہ زیادہ خوبصورت دکھائی دینے لگے گا۔

اگر آپ اسکول جانے سے پہلے گھر کی صفائی میں زیادہ حصہ نہیں لے سکیں تو اسکول سے واپس آنے کے بعد اس طرف توجہ دے سکتی ہیں۔ گھر کی صفائی سے مراد صرف جھاڑو دے کر کوڑا کرکٹ اور گرد و غبار کی صفائی نہیں ہے۔ بلکہ باورچی خانہ گھر کی نالیوں اور غسل خانہ کی صفائی کی طرف مناسب توجہ دینا بہت لازمی ہے۔

باورچی خانہ صاف ستھرا اسی وقت معلوم ہو گا جب کام کرنے کی جگہیں اور فرش صاف رکھے جائیں گے۔ اسی طرح غسل خانہ میں پانی اور صابن کی وجہ سے پھسلن ہو جاتی ہے اور اگر فرش کو روزانہ صاف نہ کیا جائے تو پھسلن بڑھتی جاتی ہے اور بد بو آنے لگتی ہے۔ اس کے علاوہ غسل خانہ اور بیت الخلا کی نالیوں کی صفائی کی طرف بہت زیادہ توجہ دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ کیونکہ نالیوں میں پانی کا بہاؤ رک جائے تو یہی پانی اور کیچڑ

سڑنے لگتا ہے ۔ غرضیکہ وہ کام جو امی اپنی مصروفیات کی وجہ سے زیادہ تفصیل سے نہیں کر پاتیں وہ آپ کر سکتی ہیں اور رہنے سہنے اور صفائی کا بہتر معیار مقرر کر سکتی ہیں ۔

3 ۔ ہفتہ وار صفائی :

عام پڑھنے والے بچوں کے لیے چھٹی کا دن بہت سے کاموں کا پیغام لے کر آتا ہے ۔ ہفتہ بھر بہت سے ایسے کام آپ چھٹی کے دن کرنے کے لیے چھوڑے رہتی ہیں اس لیے لازم ہے کہ پہلے سے منصوبہ بندی کر کے اس طرح کام کریں کہ کچھ وقت آرام اور کسی تفریحی مشاغل میں بھی گزار سکیں ۔

ہفتہ وار کاموں میں سب سے پہلے صفائی کی طرف توجہ دینی لازم ہے ۔ وہ چیزیں جو ہر روز صرف سرسری طور پر صاف کی جاتی ہیں ان کو چھٹی کے دن اچھی طرح صاف کیا جا سکتا ہے ۔ عموماً دھوبی بھی اسی دن آتا ہے ۔ اس لیے بستر کی چادریں ، تکیہ ، غلاف وغیرہ بھی بدلنے ہوتے ہیں ۔ تھوڑی بہت دھلائی بھی ہو سکتی ہے جو کہ گھر میں کرنے کے لیے رکھ چھوڑی ہو یا پھر کچھ کپڑے مرمت طلب ہوں ، ان کو بھی ایک ساتھ ٹھیک کر کے رکھ لینا بہتر ہوتا ہے ۔ اس کے علاوہ کتابوں اور کپڑوں کی الماری کو بھی ذرا توجہ سے درست کرنے کی ضرورت ہوتی ہے ۔

دیواروں ، دروازوں کی جھاڑ پونچھ ، جالے اتارنے کا کام اور اسی طرح کمرے کے فرش ، دری ، قالین کی بھی صفائی ضروری ہوتی ہے ۔ کتابوں کی الماری ، پڑھنے کی میز وغیرہ کی چیزیں بھی ٹھیک ٹھاک کرنے کی ضرورت پڑتی ہے ۔ اس کے علاوہ ہر روز دھات کی سجاوٹی اشیاء وغیرہ کو پالش نہیں کیا جا سکتا لیکن ہفتہ میں ایک بار ان پر پالش کر کے ان کو چمکانا ضروری ہے ۔ ورنہ ان کی خوبصورتی ماند پڑ جاتی ہے ۔ اگر آپ ہفتہ وار کاموں کی فہرست بنائیں تو دیکھیں گی کہ زیادہ تر کام ایسے ہیں جن کا تعلق صفائی ستھرائی سے ہے یا بہت سے کام چیزوں کو اچھی حالت میں رکھنے کے لیے کرنے کی ضرورت ہوتی ہے ۔ بہر حال ان کاموں کے علاوہ چھٹی کے دن بھائی بہن اور دوسرے افراد خانہ مل جل کر تفریحی پروگرام بنا سکتے ہیں ۔

4 ۔ موسم بدلنے پر صفائی :

اکثر برسات کے بعد گھروں میں سفیدی یا لپائی وغیرہ کروائی جاتی ہے ۔ سفیدی یا

رنگ و روغن ہو جانے کے بعد (فرش ، دروازے ، کھڑکیوں ، جالیوں اور شیشوں کی صفائی کرنے کی ضرورت ہوتی ہے - سفیدی کرنے کے بعد مزدور کچھ حد تک فرش ، دروازوں وغیرہ کی صفائی بھی کر دیتے ہیں - مگر ظاہر ہے ان کا کام اتنا تسلی بخش نہیں ہوتا اس لیے خود کر دوبارہ صفائی کرنی ہوتی ہے - اور پھر الماریاں ، شیلف وغیرہ کو بھی اچھی طرح صاف کر کے ان میں دوبارہ چیزیں سلیقہ سے رکھنی ہوتی ہیں - سالانہ سفیدی کے بعد باورچی خانہ میں بھی چیزوں کی ترتیب از سر نو کرنی پڑتی ہے - مثلاً دالوں ، مسالحوں کے ڈبے دھو کر ان پر دوبارہ نئی چٹیں لگائی جائیں تو بہتر ہے -

سردیوں کی آمد سے پہلے ہی جاڑوں کے لحاف اور بستر کو نکال کر دھوپ میں ڈالنے اور مرمت کرنے کی ضرورت ہوتی ہے - اکثر نئے سرے سے لحاف - گدے وغیرہ تیار کروانے ہوتے ہیں - جاڑوں کے کپڑوں کی تیاری بھی کافی پہلے سے شروع کرنی ہوتی ہے - بڑے بھائی بہن کا گرم کپڑا چھوٹے کے لیے تیار کرنے کے لیے اس میں کانٹ چھانٹ کر کے سلائی کرنی ہوتی ہے - سویٹر موزے وغیرہ بننا شروع کیا جا سکتا ہے - غرضیکہ موسم بدلنے کے ساتھ ہی امی کا کام بہت بڑھ جاتا ہے اس لیے لازم ہے کہ آپ بھی ان کاموں میں ماں کا ہاتھ بٹائیں اور جہاں تک ممکن ہو سارے بھائی بہن مل کر ماں کی مدد کرنے کی کوشش کریں -

گھرانے کا ہر فرد گھر کے روز مرہ کاموں میں حصہ لے سکتا ہے - ظاہر ہے بچے اپنی عمر اور طاقت کے لحاظ سے کچھ کام کر سکتے ہیں اور کچھ نہیں - بہر حال مل جل کر کام کرنے سے آپس میں پیار بڑھتا ہے - پیسے کی بچت ہوتی ہے اور یہ بچائی ہوئی رقم کسی دوسرے کام پر صرف کی جا سکتی ہے -

5 - گھر کے کام کاج میں منصوبہ بندی اور تنظیم کی اہمیت -

گھر میں مختلف قسم کے کام کیے جاتے ہیں - کچھ روزمرہ کے کام ہیں ، کچھ ہفتہ وار اور کچھ سالانہ نوعیت کے - بہت سے کام ایسے ہیں جن میں آپ امی یا ابا کا ہاتھ بٹا سکتی ہیں - گھر کے کچھ کام ایسے ہوتے ہیں - جن کو آپ اکیلے کر کے خوش ہوتی ہیں - مثلاً اپنا بستر بنانا ، کھانے کی کوئی چیز تیار کرنا جو آپ جانتی ہیں ، اپنے میلے کپڑے خود دھونا

وغیرہ ۔ لیکن گھر میں بہت سے کام ایسے ہوتے رہتے ہیں جو بھائی بہن مل جل کر کریں تو وہ زیادہ جلدی انجام پا جاتے ہیں اور کسی ایک فرد کو بے جا تھکاوٹ نہیں ہوتی ۔ مثلاً ہفتہ وار یا سالانہ صفائی مل جل کر زیادہ آسانی سے کی جا سکتی ہے ۔

کام اکیلے کیا جائے یا مل جل کر کرنا پڑے ۔ ہر کام کرنے سے پہلے اگر منصوبہ بندی کر لی جائے تو پھر آسانی اور ترتیب کے ساتھ اس کام کو کیا جا سکتا ہے ۔ کام کرنے سے پہلے تھوڑا سا سوچ بچار کر لیا جائے تو کام کے دوران رک رک کر سوچنا نہیں پڑتا ۔ مثلاً آپ چھٹی کے دن اپنے کمرے یا بیٹھک کی صفائی کرنا چاہتی ہیں ۔ اس کام کی منصوبہ بندی کرنے کے لیے کمرہ اور چیزوں کا جائزہ لیجیے اور سوچیے کہ آپ صفائی کتنی تفصیل سے کرنا چاہتی ہیں ۔ یوں صفائی کرنے میں کتنا وقت صرف ہو گا ۔ اور صفائی کرنے کے لیے کون کون سی چیزیں درکار ہوں گی ۔ قدم بہ قدم کام کرتے ہوئے کام کی نوعیت کیا ہوگی ۔ غرضیکہ کئی سوال ہیں جو آپ اپنے آپ سے کر سکتی ہیں ۔

ایسے کام جو کسی فرد کے ساتھ مل کر کرنے والے ہیں ۔ ان کی منصوبہ بندی ساتھ مل کر کرنی چاہیئے ۔ تا کہ ہر ایک کو معلوم ہو کہ اسے کیا کام اور کب کرنا ہے ۔ یا کسی ایک کام میں کس مرحلہ پر اس کی مدد کی ضرورت ہوگی مثلاً کمرے کی صفائی کرتے ہوئے آپ بڑے بھائی یا ابو کی مدد سے کمرے کی بھاری چیزیں باہر نکالنا چاہیں ۔ اور اس کے بعد ان کی مدد کی ضرورت نہ رہے تا وقتیکہ صفائی کے بعد پھر چیزیں اندر رکھنے کے لیے ان کو بلانا پڑے ۔

منصوبہ بندی کر کے کام کیا جائے تو کام کی ترتیب قائم رہتی ہے ۔ کام کرنا آسان ہو جاتا ہے ۔ ترتیب اور تنظیم کے ساتھ کام کرنے میں وقت اور محنت کم صرف ہوتی ہے ۔ اور آخر میں کام کے نتائج اچھے نکلتے ہیں ۔ کام ختم کرنے کے بعد اگر آپ تسلی سے اس بات پر غور کریں کہ آپ کی منصوبہ بندی کس حد تک درست تھی ؟ اور کام کے نتائج وہی نکلیں جو آپ نے سوچے تھے ؟ کام مقررہ وقت میں تکمیل پا گیا ؟ یا کام میں زیادہ وقت صرف ہوا ۔ آپ بے تحاشہ تھک گئیں ؟ اگر ایسا ہوا ہو تو پھر اس بات پر غور کرنا چاہیئے کہ کس وجہ سے زیادہ وقت اور محنت صرف ہوئی ؟ تا کہ دوسری بار آپ وقت اور محنت کی بچت کر سکیں ۔

کام کاج کرتے وقت منصوبہ بندی کرنے کا مطلب ہے کہ کام سوچ سمجھ کر کیا جائے ۔ تا کہ ہر کام بہتر طریقہ سے کام کیا جا سکے ، کام سیکھنے اور بہتر طور پر کرنے کے لیے ہر تجربہ کا

تجزیہ کرنا چاہیئے - کام کرنے سے پہلے بڑوں سے مشورہ لے لینا ضروری ہے - اور آخر میں بھی بات چیت کر کے یہ سیکھنے کی کوشش کرنی چاہیے کہ اسی کام کو مزید اچھی طرح کیوں کر کیا سکتا ہے - پہلے بیان کیا گیا ہے کہ گھر ایک ایسے کارخانہ کی مانند ہے جہاں کئی قسم کے کام ہوتے رہتے ہیں - تکمیل پر پہونچنے کے بعد پھر ان کا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے -

یہ کام گھر کے افراد کی ضرورتوں کو پورا کرنے کے لیے کیے جاتے ہیں تاکہ سبھی کی غذا ، لباس ، رہائش ، تفریح ، آرام ، عبادت وغیرہ کی ضرورتیں پوری ہوتی رہیں - اب اگر کسی جگہ ایک وقت کئی طرح کے کام ہو رہے ہوں تو لازم ہے ان کاموں میں تنظیم اور ربط رہے - مثلاً صبح سویرے ضروریات اور عبادت سے فارغ ہو کر ماں باورچی خانہ کا رخ کرتی ہیں تاکہ اسکول کالج اور دفتر جانے والوں کے لیے ناشتہ وغیرہ مہیا کر سکیں - گھر میں نوکر موجود ہو تو بھی ماں کو اس طرف توجہ دینی ہوتی ہے - جبکہ بچے ضروریات اور عبادت سے فارغ ہو کر لباس تبدیل کرنے ، بستر ٹھیک کرنے وغیرہ جیسے کاموں میں لگ جاتے ہیں - اگر امی ناشتہ بہت پہلے بنا کر رکھ دیتی ہیں تو ہو سکتا ہے چیزیں ٹھنڈی ہو جائیں - لیکن اگر ناشتہ دیر سے بنے تو آپ بمشکل کھا سکیں کیونکہ اسکول وقت سے جانا ہوتا ہے - یہ بھی ممکن ہے کہ ناشتہ تو وقت سے دستر خوان پر لگا دیا گیا ہو مگر آپ دیر سے تیار ہوں - بہر حال مقررہ وقت پر مقررہ کام خوش اسلوبی سے کیا جائے تو سبھی خوش رہتے ہیں - اور پرسکون طور پر روزمرہ کی ضرورتیں پوری ہوتی رہتی ہیں -

گھر میں کام کاج کی ترتیب اور تنظیم برقرار رکھنے کے لیے ہر ایک کو اپنی جگہ کوشش کرتے رہنا چاہیئے- گھر کا ماحول خوشگوار بنانے کے لیے سبھی کے اوقات ، ان کے کام کی ترتیب اور تنظیم کا خیال رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے - بچے بڑوں سب کو ایک دوسرے کے وقت اور کام کا احترام کرنا چاہیے -

سوالات

1 - گھر کے کام کاج میں حصہ لینا کیوں ضروری ہوتا ہے ؟

2 - گھر کے کون سے ایسے کام ہیں جو آپ بآسانی کر سکتی ہیں ؟ اور کون سے کام آپ کو مشکل معلوم ہوتے ہیں ؟ کیا آپ اس کی وجہ بتا سکتی ہیں ؟

3 ۔ لباس کے متعلق آپ کی امی کی جو ذمہ داریاں ہیں ان میں آپ کس طرح مدد کر سکتی ہیں ؟

4 ۔ گھر کے ماحول کو کس طرح خوبصورت اور خوشنما بنا سکتی ہیں ؟ وہ باتیں بتائیے جو آپ نے خود اپنے گھر میں کی ہوں ؟

5 ۔ روزمرہ صفائی سے کیا مراد ہے ؟

6 ۔ ہفتہ وار اور موسم بدلنے پر جو صفائی کی جاتی ہے اس میں کیا فرق ہے ، بتائیے ؟

7 ۔ گھر کے کاموں میں منصوبہ اور تنظیم کی اہمیت بیان کیجیے ؟

باب چہارم

بستر و دیگر اشیاء ضرورت کی دیکھ بھال اور رکھنا سینتنا

دن کا بیشتر وقت گھر میں گزرے یا گھر سے باہر ، مصروفیات اور مشاغل جو کچھ بھی ہوں ، دن بھر تھکنے کے بعد رات کو آرام کی ضرورت ہوتی ہے - آرام کرنے اور سونے کے لیے بستر درکار ہوتا ہے - رات کے آٹھ دس گھنٹے بستر پر گزرتے ہیں - اس لیے بستر کا صاف ستھرا اور آرام دہ ہونا بہت ضروری ہے - بستر کی دیکھ بھال ، اس کو رکھنے سینتنے کا انتظام ایک مستقل عمل ہے - گھر کے کاموں میں یہ آسان کام ہے ، اور آپ بخوبی اس ذمہ داری کو انجام دے سکتی ہیں ، اس طرح امی کا ہاتھ بٹا سکتی ہیں ، ورنہ کام کاج سے تھک ہار کر جب انہیں ہی گھر والوں کے لحاف بستر کی فکر کرنی پڑے گی تو وہ اور زیادہ تھک جائیں گی -

گرمی اور جاڑے کا بستر کافی مختلف ہوتا ہے اسی لحاظ سے اس کی دیکھ بھال بھی جدا ہوتی ہے -

1 - گرمیوں کا بستر

گرمیوں میں لوگ اکثر صحن یا چھت پر سوتے ہیں - گرمی کا بستر ہلکا ہوتا ہے - دری ، کھیس ، چادر ، تکیہ وغیرہ درکار ہوتا ہے - اگر دو چادریں ، ایک بچھانے اور ایک اوڑھنے کے لیے رکھی جا سکیں تو بہتر ہے - اگر کھیس پر چادر بچھائی جائے تو کھیس جلدی میلا نہیں ہوتا - بستر کی چادریں اور تکیہ غلاف صاف ستھرا رکھنے کے لیے ہفتہ میں ایک بار ضرور بدلنا چاہیئے - تکیہ بہت سخت یا بہت نرم نہیں ہونا چاہیئے - لیکن تکیہ کے معاملہ میں ہر ایک کی اپنی عادت ہوتی ہے -

گرمیوں میں رات کے وقت چارپائی باہر استعمال کی جاتی ہے- مگر دن کو اسے دھوپ میں نہیں چھوڑا جا سکتا - اس لیے بستر اٹھانے کے بعد چارپائی کو بھی ٹھکانے سے رکھنا ضروری ہے - تاکہ وہ دھوپ میں نہ پڑی رہے - کمرے یا برآمدہ میں گرمیوں کے بستر رکھنے کی جگہ بھی منتخب کر لینی چاہیئے - تاکہ اسی ایک جگہ سارے بستر رکھے جا سکیں - بستر رکھنے کے

بعد ان پر کوئی چادر وغیرہ ڈال دینا چاہیئے تاکہ گرد و غبار سے محفوظ رہیں ۔ لیکن اگر یہ بستر کمرے میں لا کر پلنگ یا مسہری یا دن میں استعمال کے لیے بچھائے جائیں تو ان پر پلنگ پوش ضرور ڈالنا چاہیئے تاکہ بستر میلا ہونے سے بچے اور کمرے کی سجاوٹ اور خوشنمائی میں اضافہ ہو ۔

عام گھروں میں بان کی چارپائیاں استعمال کی جاتی ہیں ۔ کیونکہ ہلکی ہونے کی وجہ سے ان کو آسانی سے اندر باہر لیجایا جا سکتا ہے ۔ کثرت استعمال سے یہ اکثر ڈھیلی پڑ جاتی ہیں اور ان میں جھونک آ جاتی ہے اس لیے ہفتہ میں ایک دو بار چارپائیوں کو کس لینا چاہیئے یہ کام گھر کے لڑکے بخوبی انجام دے سکتے ہیں ۔

2 ۔ سردیوں کا بستر

ایسے علاقوں میں جہاں سردی بہت شدید ہوتی ہے ۔ جاڑوں کا بستر بھی بہت بھاری بھرکم ہوتا ہے ۔ موٹے موٹے لحاف گدے اور کمبل درکار ہوتے ہیں ۔ یہی نہیں بلکہ جاڑوں کے شروع اور آخر میں ہلکی رضائیاں وغیرہ بھی درکار ہوتی ہیں ۔

سردیوں کے بستر کو حفاظت سے رکھنا بہت ضروری ہے کیونکہ ان کو بنانے میں کافی تردد اور محنت کی جاتی ہے ۔ گدے پر تو چادر بچھائی جاتی ہے ۔ لیکن لحاف کمبل کو صاف ستھرا رکھنے کے لیے ان کے دونوں سروں پر اوپر سے کپڑا سی دیا جائے تاکہ جو حصہ چہرے اور پاؤں کی طرف رہتا ہے ۔ جلد میلا نہ ہو ۔ اس کپڑے کو ہر ہفتہ آسانی سے اتار کر دھویا جا سکتا ہے ۔ بعض دفعہ پورے لحاف پر ململ کا غلاف چڑھا دیا جاتا ہے اس سے لحاف کی خوبصورتی چھپ جاتی ہے مگر پورا لحاف گندا ہونے سے محفوظ ہو جاتا ہے ۔ بہر حال یہ آپکی مرضی پر منحصر ہے کہ آپ لحاف پر کس طرح کپڑا چڑھانا بہتر سمجھتی ہیں ۔

سردیاں ختم ہوتے ہی لحاف ، گدے ، کمبل ، رضائیوں وغیرہ کو سنبھال کر رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے ۔ بند کر کے رکھنے سے پہلے ان چیزوں کو اچھی طرح دھوپ لگا کر رکھنا چاہیئے اور ساتھ ہی نیم کے سوکھے پتے ۔ فینائل کی گولیاں وغیرہ ڈال کر یہ چیزیں رکھی جائیں تو کیڑے وغیرہ لگنے کا خطرہ نہیں رہتا ۔ بستر کا صاف ستھرا ہونا اور بستر کی چیزوں کو احتیاط سے رکھنا بہت ضروری ہے ۔ اور یہ کام ایسے ہیں ۔ جن میں آپ آسانی سے مدد کر سکتی ہیں ۔

۳ - لباس اور کپڑوں کی روزمرہ حفاظت و دیکھ بھال

لباس اور کپڑوں سے زیادہ سے زیادہ استفادہ کرنے کے لیے ان کو احتیاط سے پہننا اور رکھنا چاہیئے - خیال رکھنا چاہیئے کہ آپ کے کپڑوں کو داغ دھبہ نہ لگے - اگر کوئی سلائی کھل جائے تو اس کو فوراً مرمت کر لیں - اگر کوئی کپڑا پھٹ جائے تو اسے فوراً سی لینا چاہیئے - تاکہ زیادہ نہ پھٹے -

اکثر بچے بچیاں اسکول کا یونیفارم اسکول سے آنے کے بعد دن بھر پہنے رہتی ہیں یوں یہ کپڑے جلد خراب ہو جاتے ہیں - کپڑوں کو ان کی نوعیت کے لحاظ سے استعمال کرنا چاہیئے - اسی طرح قیمتی ریشمی لباس کو ضرورت کے بعد تبدیل کر لینا چاہیئے - عام استعمال کے کپڑوں کو بہت میلا کر کے نہ اتاریں ، ان کو صاف کر کے دھونا مشکل ہوتا ہے - میلے کپڑے کسی ایک جگہ ، ٹوکری یا تھیلے میں رکھیں آج کل نت نئے مصنوعی ریشوں کے پارچہ جات لباس کے لیے استعمال ہوتے ہیں - اس قسم کے کپڑوں کو دھونا بہت آسان ہوتا ہے - استری ذرا زیادہ گرم ہو جائے تو کپڑا جھلس یا جل جاتا ہے - اس طرح اکثر نئے سوٹ خراب ہو جاتے ہیں - ایسے کپڑوں کی دھلائی اور ان پر استری بہت دھیان سے کرنی چاہیئے -

صاف ستھرے کپڑوں کو احتیاط سے اس طرح رکھنا چاہیئے کہ بوقت ضرورت ان کو آپ آسانی سے نکال سکیں - اکثر گھروں میں پہننے کے کپڑے الگ الماری میں رکھے جاتے ہیں - لیکن اگر کپڑے بکس میں بھی رکھے جائیں تو ان کو نکالتے اور رکھتے وقت دھیان سے رکھنا چاہیئے - کپڑے رکھنے کا اصول یہ ہے کہ بڑے کپڑے نیچے کی طرف اور چھوٹے اوپر رکھے جائیں - جراب بنیان رومال وغیرہ الگ جگہ پر رکھیں - اکثر کپڑے لٹکا دیے جاتے ہیں - لٹکاتے وقت بھی یہ دیکھیں کہ صحیح طور پر کپڑا لٹکایا گیا ہے - زیادہ قیمتی کپڑے جو کبھی کبھار پہنے جاتے ہوں - ان کو بھی اچھی طرح رکھنا چاہیئے - سلمہ ستارے یا گوٹے کے کام والے کپڑوں کو ململ کے رومال میں رکھیں تاکہ کام کالا نہ پڑے -

4 - کپڑوں کو رکھنا اور پہننا

پاکستان کے بیشتر علاقوں میں شدت کے تین چار موسم آتے ہیں - مثلاً سخت سردی ، سخت گرمی ، موسم بہار اور برسات - آب و ہوا میں کچھ اتنی تبدیلی ہو جاتی ہے کہ ایک

موسم کے کپڑے دوسرے موسم میں آرام دہ نہیں رہتے ۔ موسم کے لحاظ سے کچھ کپڑے بند کر کے رکھ دیے جاتے ہیں اور کچھ نکال لیے جاتے ہیں ۔

لحاف کی طرح سردیوں کے لباس کو بھی احتیاط سے رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ وہ کیڑے مکوڑوں سے محفوظ رہیں ۔ اونی کپڑے نسبتاً قیمتی ہوتے ہیں جلد خراب نہیں ہوتے ۔ لیکن اگر ان میں کیڑا لگ جائے تو بد نما ہو جاتے ہیں ۔ اس لیے ان کو بند کرتے ہوئے ان میں فینائل کی گولیاں ۔ نیم اور تمباکو کے خشک پتے ڈال دینے چاہئیں ۔ گولیاں ۔ پتے وغیرہ کی ایک تہہ بکس یا صندوق کے نیچے دے کر اوپر کوئی باریک کپڑا ڈال دینا چاہیئے اور پھر گرم کپڑے رکھیں ۔ کپڑوں کی تہہ میں بھی گولیاں دبائی جائیں ۔ جن کپڑوں کے رنگ نکلنے کا امکان ہو ان کو کسی پرانے دوپٹہ یا ململ کے کپڑے میں لپیٹ کر رکھیں تاکہ دوسرے ہلکے رنگ کے کپڑے خراب نہ ہوں ۔ مصنوعی ریشہ کے گرم کپڑے الگ کر کے رکھیں ۔ اکثر موسم گرما میں یہ بند کپڑے بھی چپک سے جاتے ہیں ۔ ممکن ہو تو ایسی چیزوں کو لٹکا کر رکھیں ۔ بکس میں کپڑے رکھنے کے بعد اوپر بھی کوئی کپڑا ڈال کر بکس بند کریں ۔ تاکہ صندوق کے ڈھکن کا نشان اور کسی قسم کا داغ دھبہ کپڑوں پر نہ لگے ۔

ایسے صندوق جن میں زیادہ مدت کے لیے چیزیں بند کی گئی ہوں زمین سے اونچا کر کے رکھیں یعنی ان کے نیچے اینٹ رکھ دیں تاکہ زمین کی سیلن اور نمی سے نچلا حصہ زنگ آلود نہ ہو جائے ۔ موسم بدلنے پر جب یہ کپڑے نکالے جائیں تو بھی ان کو دھوپ دکھانے کی ضرورت ہو گی تاکہ گولیوں کی جو خوشبو ان میں بس گئی ہے وہ دور ہو جائے ۔ احتیاط سے رکھنے سینتنے سے لباس کی افادیت بڑھ جاتی ہے ۔ اور یہ کام بھی ایسا ہے جس میں آپ ماں کا ہاتھ بخوبی بٹا سکتی ہیں ۔

5 ۔ قالین کو حفاظت سے رکھنا ۔

اکثر و بیشتر موسم کی وجہ سے یا کہیں زیادہ دیر کے لیے جانے کی وجہ سے گھر بند کرنا پڑتا ہے ۔ اس لیے قالین وغیرہ اٹھا دیے جاتے ہیں ۔ قالین اور دری کو حفاظت سے رکھنا چاہیئے ۔ رکھنے سے پہلے اچھی طرح دھوپ لگوا کر جھڑوا لیں اور پھر اس پر برش کروائیں ہو سکتا ہے یہ سب کام آپ کو خود کرنے پڑیں ۔ اگر ایسا ہو تو اپنے سر پر رومال باندھ لیں تاکہ بال گرد سے محفوظ رہ سکیں ۔

...ن کو لپیٹ کر رکھنا چاہیئے - تہہ کر کے کبھی نہیں رکھنا چاہیئے - لپیٹتے وقت نیم
... خشک پتے ، ڈی ڈی ٹی پوڈر کی پوٹلیاں بیچ بیچ میں رکھتی جائیں پھر لپیٹتے ہوئے قالین کو لکڑی کی میز یا تخت پر رکھ دیں - اوپر سے پرانی چادر وغیرہ لپیٹ کر اچھی طرح ڈھانک دیں - سروں سے چادر کو اچھی طرح ڈوری سے باندھ دیں یا سرے کچے ٹانکے سے سی دیں تاکہ کیڑے مکوڑے اندر نہ گھس سکیں - اور چوہوں سے بھی محفوظ رہے -

گھر میں موجود ہر چیز ہر وقت استعمال نہیں کی جاتی - اس لیے مختلف چیزوں کو رکھنے سمیٹنے کی ضرورت پڑتی ہے - چیزیں اسٹور کرنے کا اگر مناسب انتظام ہو تو چیزیں زیادہ اچھی حالت میں رہتی ہیں اور وقت ضرورت بآسانی مل بھی جاتی ہیں -

6 - رکھنے سمیٹنے یا اسٹوریج کے بنیادی اصول

1 - چیزوں کو ان کی ضرورت اور استعمال کے مطابق کام کرنے کی جگہ رکھنا چاہیئے - مثلاً باورچی خانہ میں استعمال ہونے والی چیزیں وہیں رکھنی چاہئیں -

2 - کپڑوں کی دھلائی میں استعمال ہونے والی بالٹیاں، تسلے، مگ وغیرہ کھرے کے نزدیک یا غسل خانہ میں رکھنے چاہئیں جہاں عام طور پر کپڑے دھوئے جاتے ہیں - اگر ضرورت کے لیے کسی جگہ سے چیزیں اٹھا کر دوسری جگہ استعمال کی جائیں تو پھر فوراً ان کو اپنی جگہ واپس رکھ دینا چاہیئے تاکہ دوسرے لوگوں کو انہیں ڈھونڈنا نہ پڑے استری کی مقررہ جگہ پر استری والے کپڑے جمع کر کے رکھنے چاہئیں -

3 - گھر کی صفائی میں جو چیزیں استعمال ہوتی ہیں - مثلاً جھاڑو، برش، جھاڑن، بالٹی وغیرہ سب کو ایک مقررہ جگہ رکھنا چاہیئےاور ایسی جگہ کا انتخاب کرنا چاہیئے جو نظروں سے اوجھل ہو -

4 - کبھی کبھار استعمال ہونے والی چیزیں الگ رکھیں مثلاً جالے اتارنے والا بانس اور برش اس کو آپ کسی الگ جگہ پر رکھ سکتی ہیں مثلاً چھت کی طرف زینہ والے حصہ میں -

5 - کھلونے اور تفریحی مشاغل کی چیزیں بھی ایک جگہ رکھنی چاہیئں، تاکہ یہ چیزیں ہر طرف بکھری نہ رہیں -

6 ۔ چیزوں کو رکھنے کا ایک اصول یہ بھی ہے کہ چھوٹی سائز کی چیزیں بڑی چیزوں کے سامنے رکھیں تاکہ ان کو آسانی سے دیکھا اور اٹھایا جا سکے ۔

7 ۔ بند ڈبوں، بوتلوں وغیرہ میں اگر کچھ رکھا جائے تو ان پر چٹیں لگا کر نام لکھ دیں تاکہ بوقت ضرورت ہر ڈبہ یا بوتل کھولنی نہ پڑے ۔

8 ۔ دوائیں اور تیزاب وغیرہ کی بوتلیں ایسی جگہ رکھیں جہاں بچے ان کو آسانی سے نہ چھو سکیں اسی طرح مٹی کا تیل اور پٹرول یا آتش گیر مادہ بھی احتیاط سے رکھیں ۔

9 ۔ اکثر جذباتی لگاؤ کی وجہ سے ہم ٹوٹی پھوٹی یا ناکارہ اشیاء بھی سنبھال کر رکھتے جاتے ہیں ۔ یوں گھر میں کباڑ بڑھتا جاتا ہے اس لیے ایسی چیزیں جو آپ کے لیے کارآمد نہیں ہیں وہ یا تو کسی کو دے دیں یا اگر وہ بالکل بیکار ہیں تو ان کو پھینکنے سے دریغ نہیں کرنا چاہیئے ۔

چیزیں اگر احتیاط سے رکھی جائیں تو بوقت ضرورت آسانی سے مل جاتی ہیں ۔ جلدی خراب نہیں ہوتیں اور ان کی افادیت بڑھ جاتی ہے ۔ آپ نے دیکھا کہ گھر کے ماحول کو خوشگوار بنانے کے لیے گھر کے سارے افراد کو کوشش کرنی ہوتی ہے آپس میں مل جل کر رہنا ہوتا ہے ۔ کام کاج میں ایک دوسرے کا ہاتھ بٹانا پڑتا ہے اور کئی قسم کی ذمہ داریاں سنبھالنی ہوتی ہیں ۔ مثلاً بستر کی دیکھ بھال ۔ چیزوں کا رکھنا سینتنا وغیرہ ۔ گھر کے افراد مل جل کر ہنسی خوشی رہنا اپنا شعار بنا لیں تو گھر کو جنت کا نمونہ بنایا جا سکتا ہے ۔ جس طرح جسمانی نشو و نما اور صحت کے لیے ضروریات کا پورا ہونا ضروری ہے اسی طرح ذہنی اور جذباتی صحت اور نشو و نما کے لیے آپس میں پیار محبت اور خوشگوار تعلقات کا ہونا لازمی ہے ۔

ہم سب کو کوشش کرنی چاہیئے کہ توجہ ۔ سوجھ بوجھ اور محنت سے اپنے گھر کے ماحول کو پر سکون اور پر مسرت بنائیں ۔

سوالات

1 ۔ گرمیوں کے بستر کے متعلق کس قسم کی دیکھ بھال ضروری ہے ؟

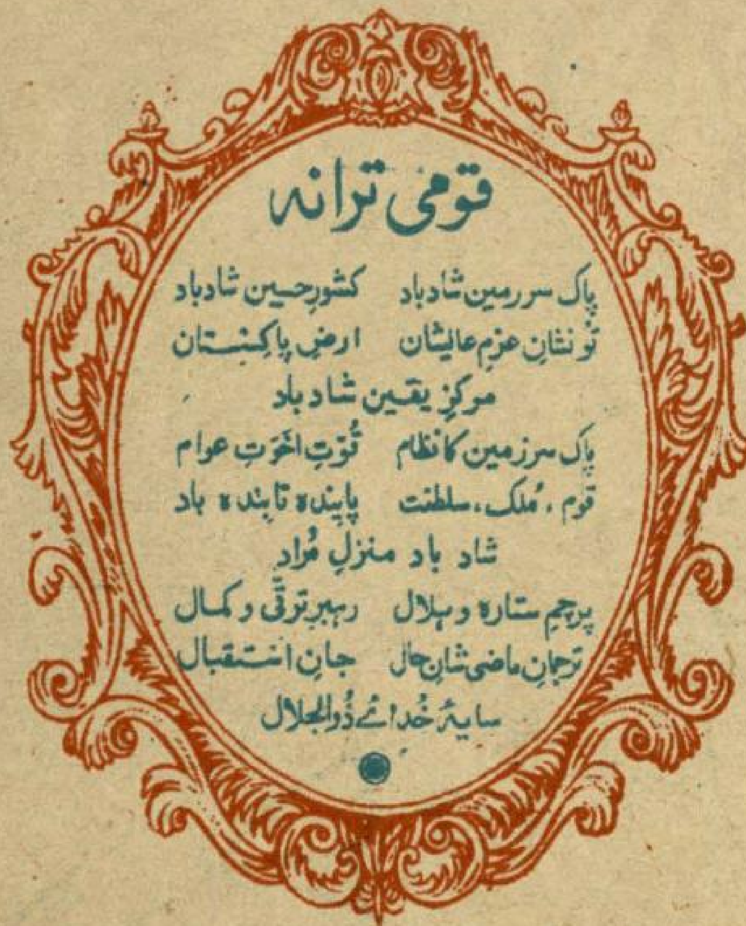
2 ۔ سردیوں کے بستر میں کیا کیا چیزیں ہوتی ہیں اور ان کی دیکھ بھال کس طرح کی جا سکتی ہے ؟

3 ۔ مختلف موقعوں پر جو کپڑے پہنے جاتے ہیں آپ ان کی حفاظت کس طرح کرتی ہیں ؟

4 ۔ قالین کو کس طرح حفاظت سے رکھنا چاہیئے ؟

5 ۔ چیزوں کو رکھنے سینتنے کے اصول بیان کیجیے ؟

تیار کردہ پنجاب ٹیکسٹ بُک بورڈ لاہور و منظور شدہ محکمۂ تعلیم
پنجاب بطور واحد نصابی کتاب برائے مدارس صوبہ پنجاب
بموجب سرکلر نمبر S.O (C) 10-6/72 مؤرخہ 13 فروری 1974ء



کوڈ نمبر ۶۸ جی

سیریل نمبر

ایڈیشن
اوّل

قیمت	تعداد	تاریخ اشاعت
2.98	۴۵۰۰۰	اگست ۱۹۷۷ء